Jadłospis	Poniedziałek 2026-11-16			
Dieta Podstawowa 10 E: **2036.04 kcal**, B: **85.25 g**, T: **72.93 g**, W: **282.8 g**, Błonnik [g]: **40.83**, Wp [g]: **241.97**, Sód [mg]: **2218.5**, Cholesterol: **130.47 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **17.93**	**Śniadanie** Herbata Rooibos, przygotowana bez cukru 250g Chleb pszenno-**żytni** 120g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Benecol klasyczny 20g **(Soja i produkty pochodne)** Polędwica z indyka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** Roszponka 25g **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 40g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Pomidory koktajlowe 100g	**Obiad** Filety z kurczaka, gotowane 80g Surówka z marchwi 80g Oliwa z oliwek 30g Ziemniaki, gotowane 300g **Zupa kalafiorowa** 1189g **(Seler i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** *(Woda, Kalafior, Włoszczyzna świeża **(Seler i produkty pochodne)**, Cebula, **Jogurt** naturalny, 2% tłuszczu **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**, Cytryna, Szczypiorek)*	**Podwieczorek** Borówka, świeża 50g **Jaglanka z borówkami** 156g *(Napój **owsiany** (mleko roślinne), Kasza jaglana, Cynamon w proszku)*	**Kolacja** Bułka grahamka 60g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Benecol klasyczny 20g **(Soja i produkty pochodne)** Pomidory koktajlowe 100g Oliwa z oliwek 5g Chleb pszenno-**żytni** 90g **(Zboża zawierające gluten)** **Serek** Almette **śmietankowy** 35g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Szynka z piersi kurczaka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)**
Dieta lekkostrawna 10 E: **2014.79 kcal**, B: **84.91 g**, T: **78.41 g**, W: **258.13 g**, Błonnik [g]: **30.7**, Wp [g]: **227.42**, Sód [mg]: **2002.43**, Cholesterol: **150.76 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **25.14**	**Śniadanie** Pieczywo tostowe, grahamowe 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 25g Chleb pszenno-**żytni** 90g **(Zboża zawierające gluten)** Szynka delikatesowa z kurczaka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** Sałata 20g Pomidor 40g	**Obiad** **Lekkostrawna zupa marchewkowa z imbirem i ryżem** 353g **(Seler i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** *(Woda, Marchew, **Śmietana**, 18% tłuszczu **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**, Pietruszka, korzeń, Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych, Kostka rosołowa warzywna bez glutaminianu sodu **(Seler i produkty pochodne)**, Imbir korzeń)* Filety z kurczaka, gotowane 100g Surówka z marchwi 150g Oliwa z oliwek 10g Ziemniaki, gotowane 300g	**Podwieczorek** **Jogurt** BIO naturalny 140g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Banan 120g Płatki jaglane 10g	**Kolacja** Chleb pszenno-**żytni** 120g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 25g Pomidory koktajlowe 100g Oliwa z oliwek 5g Szynka z piersi kurczaka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 50g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**
Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajnalnych węglowodanów 10 E: **1993.9 kcal**, B: **107.09 g**, T: **78.46 g**, W: **232.53 g**, Błonnik [g]: **32.2**, Wp [g]: **200.34**, Sód [mg]: **1707.62**, Cholesterol: **140.43 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **15.64**	**Śniadanie** Herbata Rooibos, przygotowana bez cukru 250g Chleb IG (niski IG) 100g Margaryna Benecol bez laktozy 15g Szynka z piersi kurczaka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** Bułka grahamka 30g **(Zboża zawierające gluten)** Pomidory koktajlowe 100g	**Obiad** Ryż brązowy, gotowany 120g Surówka z porów z jabłkami 150g Margaryna Benecol klasyczny 5g **(Soja i produkty pochodne)** **Kremowa zupa ze świeżych pomidorów** 555g **(Seler i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Zboża zawierające gluten)** *(Pomidor, Woda, **Jogurt** naturalny, 2% tłuszczu **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**, Cebula, Makaron bezjajeczny **(Zboża zawierające gluten)**, Kostka rosołowa warzywna bez glutaminianu sodu **(Seler i produkty pochodne)**, Oliwa z oliwek, Czosnek, Bazylia, świeża, Oregano suszone)* Filety z kurczaka, gotowane na parze 120g	**Podwieczorek** **Jogurt** BIO naturalny 130g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Borówka, świeża 65g Płatki **owsiane** 30g **(Zboża zawierające gluten)**	**Kolacja** Chleb IG (niski IG) 120g Margaryna Benecol bez laktozy 18g Pomidory koktajlowe 200g **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 100g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**

Jadłospis	Wtorek 2026-11-17			
Dieta Podstawowa 10 E: **2061.84 kcal**, B: **85.28 g**, T: **72.48 g**, W: **289.31 g**, Błonnik [g]: **36.45**, Wp [g]: **252.87**, Sód [mg]: **2142.93**, Cholesterol: **98.54 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **13.84**	**Śniadanie** Bułka grahamka 30g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Benecol klasyczny 15g **(Soja i produkty pochodne)** Chleb pszenno-**żytni** 120g **(Zboża zawierające gluten)** Roszponka 25g **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 40g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Szynka z indyka 20g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** Jabłko, Gala 75g	**Obiad** **Surówka z selera (żywienie zbiorowe)** 79g **(Seler i produkty pochodne,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** *(**Seler** korzeniowy **(Seler i produkty pochodne)**, **Jogurt** naturalny, 2% tłuszczu **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**, Sok z cytryny, Majonez omega-3 **(Jaja i produkty pochodne)**)* Ziemniaki, gotowane 350g Brokuły, gotowane 100g Oliwa z oliwek 30g Filety z kurczaka, gotowane 80g Zupa jarzynowa 300g	**Podwieczorek** **Jogurt** BIO naturalny 140g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Banan 65g Otręby **owsiane** 15g **(Zboża zawierające gluten)**	**Kolacja** Pomidory koktajlowe 100g Polędwica z piersi kurczaka 40g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** Chleb pszenno-**żytni** 130g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Benecol klasyczny 30g **(Soja i produkty pochodne)** Roszponka 24g Oliwa z oliwek 10g Dżem morelowy, niskosłodzony 15g
Dieta lekkostrawna 10 E: **1987.91 kcal**, B: **86.51 g**, T: **72.18 g**, W: **264.01 g**, Błonnik [g]: **30.6**, Wp [g]: **233.41**, Sód [mg]: **1908.76**, Cholesterol: **103.91 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **18.21**	**Śniadanie** Bułka grahamka 30g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 20g Chleb pszenno-**żytni** 90g **(Zboża zawierające gluten)** **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 40g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Pomidor 40g	**Obiad** **Surówka z selera (żywienie zbiorowe)** 150g **(Seler i produkty pochodne,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** *(Ziemniaki, gotowane, **Seler** korzeniowy **(Seler i produkty pochodne)**, **Jogurt** naturalny, 2% tłuszczu **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**, Sok z cytryny, Majonez omega-3 **(Jaja i produkty pochodne)**, Sól biała)* Oliwa z oliwek 20g **Dorsz**, filety gotowane w wodzie 120g **(Ryby i produkty pochodne)** Brokuły, gotowane 50g Ziemniaki, gotowane 300g Zupa jarzynowa 300g	**Podwieczorek** **Jogurt** BIO naturalny 140g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Banan 130g **Migdały**, płatki 5g **(Orzechy)**	**Kolacja** Chleb pszenno-**żytni** 120g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 20g Polędwica z piersi kurczaka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** Pomidory koktajlowe 100g **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 50g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Oliwa z oliwek 10g

Jadłospis	Wtorek 2026-11-17			
Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajnalnych węglowodanów 10 E: **1991.89 kcal**, B: **104.84 g**, T: **76.92 g**, W: **247.4 g**, Błonnik [g]: **46.82**, Wp [g]: **200.6**, Sód [mg]: **2191.49**, Cholesterol: **161.24 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **15.86**	**Śniadanie** Bułka grahamka 60g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Benecol bez laktozy 20g Chleb IG (niski IG) 75g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** Papryka czerwona 110g	**Obiad** **Surówka z selera (żywienie zbiorowe)** 148g **(Seler i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** *(**Seler** korzeniowy **(Seler i produkty pochodne)**, **Jogurt** naturalny, 2% tłuszczu **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**, Sok z cytryny)* **Dorsz**, filety gotowane w wodzie 100g **(Ryby i produkty pochodne)** Brokuły, gotowane 80g Kasza bulgur (**pszenica**), gotowana 100g **(Zboża zawierające gluten)** Oliwa z oliwek 20g **Zupa krupnik** 913g **(Seler i produkty pochodne,Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** *(Woda, Włoszczyzna świeża **(Seler i produkty pochodne)**, Ziemniaki, średnio, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, **Jogurt** naturalny, 2% tłuszczu **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**, Kasza **jęczmienna**, perłowa **(Zboża zawierające gluten)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)*	**Podwieczorek** **Jogurt** BIO naturalny 120g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Borówka, świeża 50g Jabłko, Gala 105g Płatki **owsiane** 15g **(Zboża zawierające gluten)**	**Kolacja** Chleb IG (niski IG) 120g Margaryna Benecol bez laktozy 20g Polędwica z piersi kurczaka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** Pomidory koktajlowe 100g **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 60g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**

Jadłospis	środa 2026-11-18			
Dieta Podstawowa 10 E: **1987.22 kcal**, B: **87.35 g**, T: **73.21 g**, W: **261.85 g**, Błonnik [g]: **35.87**, Wp [g]: **225.98**, Sód [mg]: **1803.61**, Cholesterol: **123.1 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.76**	**Śniadanie** Chleb pszenno-**żytni** 120g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Benecol klasyczny 30g **(Soja i produkty pochodne)** Pomidory koktajlowe 100g Polędwica z indyka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 20g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**	**Obiad** Ryż biały krótkoziarnisty (arborio, do risotto), gotowany 90g Filety z kurczaka, gotowane 80g **Biały krem warzywny z indykiem** 509g **(Seler i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne)** *(Kalafior, **Seler** korzeniowy **(Seler i produkty pochodne)**, Ziemniaki, średnio, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Pietruszka, korzeń, Cytryna, Margaryna Benecol klasyczny **(Soja i produkty pochodne)**, Olej rzepakowy, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny)* Surówka z marchwi 150g Oliwa z oliwek 15g	**Podwieczorek** **Jogurt** BIO naturalny 100g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Banan 65g Mieszanka Płatków 5 zbóż 20g	**Kolacja** Margaryna Benecol klasyczny 30g **(Soja i produkty pochodne)** Chleb pszenno-**żytni** 130g **(Zboża zawierające gluten)** **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 30g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Pomidor 53g Ogórek świeży (długi) 45g Oliwa z oliwek 10g Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 15g
Dieta lekkostrawna 10 E: **1944.11 kcal**, B: **84.66 g**, T: **70.26 g**, W: **255.37 g**, Błonnik [g]: **24.06**, Wp [g]: **231.3**, Sód [mg]: **1855.44**, Cholesterol: **110.3 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **17.18**	**Śniadanie** Chleb pszenno-**żytni** 80g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 20g Pieczywo tostowe, grahamowe 42g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Pomidory koktajlowe 100g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** Sałata 15g	**Obiad** Ryż biały krótkoziarnisty (arborio, do risotto), gotowany 100g Mięso z piersi indyka, bez skóry 130g **Lekkostrawna sałatka z roszponką, pomidorem, marchewką i olejem lniany** 195g *(Pomidor, Marchew, Roszponka, Cytryna, Olej lniany, Miód pszczeli)* Oliwa z oliwek 10g	**Podwieczorek** **Jogurt** BIO naturalny 180g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Banan 215g **Migdały**, płatki 10g **(Orzechy)** Płatki **owsiane** 15g **(Zboża zawierające gluten)**	**Kolacja** Chleb pszenno-**żytni** 120g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 20g **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 50g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Szynka z piersi kurczaka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** Sałata 15g Oliwa z oliwek 10g Pomidory koktajlowe 100g
Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajnalnych węglowodanów 10 E: **2012.47 kcal**, B: **106.98 g**, T: **75.38 g**, W: **249.91 g**, Błonnik [g]: **46.8**, Wp [g]: **203.13**, Sód [mg]: **1836.61**, Cholesterol: **116.46 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **20.24**	**Śniadanie** Chleb IG (niski IG) 75g Pomidory koktajlowe 100g Margaryna Benecol bez laktozy 20g Bułka grahamka 60g **(Zboża zawierające gluten)** Papryka czerwona 55g Ogórek świeży (długi) 45g **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 20g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**	**Obiad** Kasza bulgur (**pszenica**), gotowana 100g **(Zboża zawierające gluten)** Oliwa z oliwek 10g Filety z kurczaka, gotowane na parze 80g Buraki w słoiku 120g **Zupa krem z zielonego groszku** 433g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** *(Groszek zielony, mrożony, **Mleko** spożywcze, 2% tłuszczu **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**, Woda, Cebula, **Masło** ekstra **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**, Sok z cytryny, Szczypiorek)*	**Podwieczorek** **Jogurt** BIO naturalny 100g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Płatki **owsiane** 30g **(Zboża zawierające gluten)** Borówka, świeża 50g	**Kolacja** Chleb IG (niski IG) 120g Margaryna Benecol bez laktozy 25g Polędwica z piersi kurczaka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** Pomidory koktajlowe 200g **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 60g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**

Jadłospis	Czwartek 2026-11-19			
Dieta Podstawowa 10 E: **2005.08 kcal**, B: **79.34 g**, T: **68.45 g**, W: **281.69 g**, Błonnik [g]: **32.72**, Wp [g]: **248.99**, Sód [mg]: **2174.39**, Cholesterol: **101.8 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **12.05**	**Śniadanie** Herbata Rooibos, przygotowana bez cukru 250g Pieczywo tostowe, grahamowe 45g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Chleb pszenno-**żytni** 120g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Benecol klasyczny 20g **(Soja i produkty pochodne)** Roszponka 25g Polędwica z indyka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)**	**Obiad** Oliwa z oliwek 30g Ryż biały krótkoziarnisty (arborio, do risotto), gotowany 100g Filety z kurczaka, smażone bez tłuszczu 100g Fasolka szparagowa żółta, gotowana 225g **Lekkostrawna zupa ryżowa z kurczakiem i marchewką** 371g *(Woda, Ryż biały, Marchew, Pietruszka, korzeń, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)*	**Podwieczorek** **Jogurt** BIO naturalny 120g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Jabłko, Golden delicious 150g Płatki **owsiane** 20g **(Zboża zawierające gluten)**	**Kolacja** Bułka grahamka 60g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Benecol klasyczny 20g **(Soja i produkty pochodne)** Pomidory koktajlowe 100g Oliwa z oliwek 10g Chleb pszenno-**żytni** 90g **(Zboża zawierające gluten)** Szynka z piersi kurczaka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** Ogórek świeży (długi) 45g
Dieta lekkostrawna 10 E: **1942.73 kcal**, B: **87.71 g**, T: **72.28 g**, W: **250.2 g**, Błonnik [g]: **29.17**, Wp [g]: **221.03**, Sód [mg]: **1733.24**, Cholesterol: **204.1 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **26**	**Śniadanie** Pieczywo tostowe, grahamowe 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 20g **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 20g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Chleb pszenno-**żytni** 60g **(Zboża zawierające gluten)** Pomidory koktajlowe 100g Dżem 100% z owoców brzoskwinia 15g	**Obiad** **Lekkostrawna zupa ryżowa z kurczakiem i marchewką** 471g *(Woda, Udo z kurczaka, ze skórą i kością, Ryż biały, Marchew, Pietruszka, korzeń, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* Ziemniaki, gotowane 250g Szpinak, gotowany 250g Oliwa z oliwek 10g **Dorsz**, filety gotowane w wodzie 80g **(Ryby i produkty pochodne)**	**Podwieczorek** **Jogurt** BIO naturalny 140g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Banan 65g Płatki **owsiane** 15g **(Zboża zawierające gluten)**	**Kolacja** Bułka grahamka 60g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 20g Pomidory koktajlowe 100g Szynka z piersi kurczaka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** Chleb pszenno-**żytni** 90g **(Zboża zawierające gluten)** Sałata 15g
Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajnalnych węglowodanów 10 E: **1984.69 kcal**, B: **101.56 g**, T: **73.19 g**, W: **247.91 g**, Błonnik [g]: **36.76**, Wp [g]: **211.16**, Sód [mg]: **1504.15**, Cholesterol: **93.1 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.34**	**Śniadanie** Chleb IG (niski IG) 120g Ogórek świeży (długi) 45g Papryka czerwona 73g Pomidory koktajlowe 100g **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 40g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Margaryna Benecol klasyczny 25g **(Soja i produkty pochodne)**	**Obiad** Kasza bulgur (**pszenica**), gotowana 100g **(Zboża zawierające gluten)** **Surówka z młodej kapusty** 226g *(Kapusta biała, Cebula, Marchew, Cytryna, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy)* Filety z indyka, smażone bez tłuszczu 120g Oliwa z oliwek 15g Sok 100% pomarańcza 200g **Zupa buraczkowa (żywienie zbiorowe)** 566g **(Seler i produkty pochodne)** *(Kości, wywar, Buraki, Ziemniaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona **(Seler i produkty pochodne)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)*	**Podwieczorek** **Jogurt** BIO naturalny 120g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Borówka, świeża 100g Płatki **owsiane** 30g **(Zboża zawierające gluten)**	**Kolacja** Bułka grahamka 60g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Benecol bez laktozy 20g Pomidory koktajlowe 100g **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 70g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Chleb IG (niski IG) 45g

Jadłospis	Piątek 2026-11-20			
Dieta Podstawowa 10 E: **2226.27 kcal**, B: **86.83 g**, T: **78.15 g**, W: **300.79 g**, Błonnik [g]: **26.6**, Wp [g]: **274.19**, Sód [mg]: **2397.8**, Cholesterol: **93.4 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **15.85**	**Śniadanie** Chleb pszenno-**żytni** 90g **(Zboża zawierające gluten)** Pieczywo tostowe, grahamowe 42g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Margaryna Benecol klasyczny 25g **(Soja i produkty pochodne)** Pomidory koktajlowe 100g **Serek** wiejski lekki 100g	**Obiad** **Dorsz**, filety gotowane w wodzie 120g **(Ryby i produkty pochodne)** Warzywa na patelnię ze szpinakiem 250g Oliwa z oliwek 30g Ryż basmati 100g	**Podwieczorek** **Jogurt** BIO naturalny 140g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Płatki **owsiane** 15g **(Zboża zawierające gluten)** Banan 65g	**Kolacja** Bułka grahamka 45g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Benecol klasyczny 30g **(Soja i produkty pochodne)** Chleb pszenno-**żytni** 90g **(Zboża zawierające gluten)** Pomidory koktajlowe 100g **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 40g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 15g Oliwa z oliwek 10g Roszponka 25g
Dieta lekkostrawna 10 E: **1933.1 kcal**, B: **86.89 g**, T: **77.79 g**, W: **235.7 g**, Błonnik [g]: **29.45**, Wp [g]: **206.25**, Sód [mg]: **1957.8**, Cholesterol: **95.5 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **20.1**	**Śniadanie** Chleb pszenno-**żytni** 80g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 20g Pieczywo tostowe, grahamowe 50g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Pomidory koktajlowe 100g **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 50g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Roszponka 25g	**Obiad** Oliwa z oliwek 30g Marchew, gotowana 90g Filety z kurczaka, gotowane 100g Kalafior, gotowany 80g Kasza bulgur (**pszenica**), gotowana 100g **(Zboża zawierające gluten)**	**Podwieczorek** **Jogurt** BIO naturalny 140g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Banan 65g Płatki **owsiane** 15g **(Zboża zawierające gluten)**	**Kolacja** Bułka grahamka 45g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 20g **Serek twarogowy**, ziarnisty 100g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Chleb pszenno-**żytni** 120g **(Zboża zawierające gluten)** Pomidory koktajlowe 100g Sałata 15g Oliwa z oliwek 5g
Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajnalnych węglowodanów 10 E: **2010.97 kcal**, B: **102.25 g**, T: **72.54 g**, W: **253.67 g**, Błonnik [g]: **31.65**, Wp [g]: **222.03**, Sód [mg]: **1284.42**, Cholesterol: **98.2 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **15.2**	**Śniadanie** Chleb IG (niski IG) 120g Pomidory koktajlowe 100g **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 40g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Papryka czerwona 55g Jabłko, Gala 75g Margaryna Benecol klasyczny 25g **(Soja i produkty pochodne)**	**Obiad** Kasza **jęczmienna**, pęczak 100g **(Zboża zawierające gluten)** Brokuły, gotowane 221g **Indyk w jogurtowej marynacie** 251g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** *(Mięso z piersi indyka, bez skóry, **Jogurt** naturalny, 2% tłuszczu **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**, Cytryna, Czosnek, Olej rzepakowy, Gałka muszkatołowa w proszku, Imbir w proszku, Papryka w proszku)* Oliwa z oliwek 15g	**Podwieczorek** **Jogurt** BIO naturalny 100g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Płatki **owsiane** 30g **(Zboża zawierające gluten)** Borówka, świeża 100g	**Kolacja** Chleb IG (niski IG) 105g Margaryna Benecol bez laktozy 15g **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 70g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Papryka czerwona 55g

Jadłospis	Sobota 2026-11-21			
Dieta Podstawowa 10 E: **1974.55 kcal**, B: **81.13 g**, T: **74.57 g**, W: **258.47 g**, Błonnik [g]: **29.34**, Wp [g]: **229.15**, Sód [mg]: **1751.85**, Cholesterol: **109.8 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **15.84**	**Śniadanie** Herbata Rooibos, przygotowana bez cukru 250g Pieczywo tostowe, grahamowe 45g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Chleb pszenno-**żytni** 80g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Benecol klasyczny 15g **(Soja i produkty pochodne)** Polędwica z indyka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** Roszponka 25g **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 20g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Jabłko, Gala 75g	**Obiad** Filety z kurczaka, gotowane 100g Surówka z marchwi 150g Ziemniaki, gotowane 300g Oliwa z oliwek 30g	**Podwieczorek** **Jogurt** BIO naturalny 140g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Pomarańcza 120g Mieszanka Płatków 5 zbóż 20g	**Kolacja** Chleb pszenno-**żytni** 90g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Benecol klasyczny 30g **(Soja i produkty pochodne)** Pomidory koktajlowe 100g Roszponka 24g Oliwa z oliwek 10g Bułka grahamka 45g **(Zboża zawierające gluten)** **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 40g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**
Dieta lekkostrawna 10 E: **2002.2 kcal**, B: **81.5 g**, T: **75.55 g**, W: **262.45 g**, Błonnik [g]: **26.61**, Wp [g]: **235.82**, Sód [mg]: **1734.35**, Cholesterol: **138.37 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **21.58**	**Śniadanie** Pieczywo tostowe, grahamowe 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Chleb pszenno-**żytni** 120g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 20g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** Roszponka 25g **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 20g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**	**Obiad** Filety z kurczaka, gotowane 120g Ziemniaki, gotowane 300g Oliwa z oliwek 25g Buraki, gotowane 110g	**Podwieczorek** **Jogurt** BIO naturalny 140g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Banan 130g Płatki **owsiane** 10g **(Zboża zawierające gluten)**	**Kolacja** Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 15g Pomidory koktajlowe 100g Roszponka 24g Oliwa z oliwek 5g Chleb mieszany, słonecznikowy 80g **(Zboża zawierające gluten)** **Serek** Almette **śmietankowy** 35g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Bułka grahamka 45g **(Zboża zawierające gluten)** Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 15g
Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajnalnych węglowodanów 10 E: **1950.32 kcal**, B: **97.76 g**, T: **78.73 g**, W: **228.71 g**, Błonnik [g]: **30.98**, Wp [g]: **197.73**, Sód [mg]: **1856.03**, Cholesterol: **88.25 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.67**	**Śniadanie** Herbata Rooibos, przygotowana bez cukru 250g Chleb IG (niski IG) 120g Margaryna Benecol bez laktozy 20g **Ser twarogowy** (**twaróg**) chudy 60g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Papryka czerwona 55g Ogórek świeży (długi) 45g Sałata lodowa 105g Dżem truskawkowy, niskosłodzony 15g	**Obiad** Ryż brązowy, gotowany 120g Oliwa z oliwek 10g **Dorsz**, filety gotowane na parze 100g **(Ryby i produkty pochodne)** **Surówka z młodej kapusty** 226g *(Kapusta biała, Cebula, Marchew, Cytryna, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy)* **Zupa krem cukinia-ziemniaki** 314g **(Seler i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Zboża zawierające gluten)** *(Woda, Cukinia, Ziemniaki, średnio, Chleb **pszenny** **(Zboża zawierające gluten)**, Cebula, **Jogurt** typu greckiego **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**, Oliwa z oliwek, Czosnek, Koper ogrodowy, Kostka rosołowa warzywna bez glutaminianu sodu **(Seler i produkty pochodne)**, Pieprz czarny, Sól biała)*	**Podwieczorek** Jabłko 80g **Jogurt** BIO naturalny 120g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Płatki **owsiane** 20g **(Zboża zawierające gluten)**	**Kolacja** Chleb IG (niski IG) 130g Pomidory koktajlowe 100g Szynka z piersi kurczaka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 60g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Margaryna Benecol bez laktozy 20g

Jadłospis	Niedziela 2026-11-22			
Dieta Podstawowa 10 E: **2056.36 kcal**, B: **83.93 g**, T: **72.42 g**, W: **281.82 g**, Błonnik [g]: **31.79**, Wp [g]: **250.06**, Sód [mg]: **2004.18**, Cholesterol: **93.4 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **13.07**	**Śniadanie** Herbata Rooibos, przygotowana bez cukru 250g Pieczywo tostowe, grahamowe 45g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Chleb pszenno-**żytni** 90g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Benecol klasyczny 15g **(Soja i produkty pochodne)** **Ser twarogowy** (**twaróg**) chudy 35g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Polędwica z indyka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** Roszponka 25g Jabłko, Gala 75g	**Obiad** Filety z kurczaka, gotowane 100g Ziemniaki, gotowane 250g Buraki w słoiku 100g Oliwa z oliwek 30g **Zupa buraczkowa (żywienie zbiorowe)** 236g **(Seler i produkty pochodne)** *(Buraki, Ziemniaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona **(Seler i produkty pochodne)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)*	**Podwieczorek** **Jogurt** BIO naturalny 120g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Banan 65g Płatki jaglane 15g	**Kolacja** Bułka grahamka 60g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Benecol klasyczny 30g **(Soja i produkty pochodne)** Pomidory koktajlowe 100g Roszponka 24g Oliwa z oliwek 10g Chleb mieszany, słonecznikowy 90g **(Zboża zawierające gluten)** **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 30g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**
Dieta lekkostrawna 10 E: **1968.41 kcal**, B: **87.84 g**, T: **64.47 g**, W: **275.08 g**, Błonnik [g]: **30.36**, Wp [g]: **244.72**, Sód [mg]: **2128.03**, Cholesterol: **121.09 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.11**	**Śniadanie** Pieczywo tostowe, grahamowe 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Chleb pszenno-**żytni** 100g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 15g **Ser twarogowy** (**twaróg**) chudy 30g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Szynka delikatesowa z kurczaka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** Roszponka 25g	**Obiad** **Obiad dla cukrzyka: Kurczak w sosie jogurtowym z warzywami i ryżem** 384g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** *(Brokuły, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, **Jogurt** naturalny, 2% tłuszczu **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**, Ryż basmati, Czosnek, Oliwa z oliwek, Oliwa z oliwek, Koper ogrodowy, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała, Zioła prowansalskie)* **Kremowa zupa ze świeżych pomidorów** 553g **(Seler i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Zboża zawierające gluten)** *(Pomidor, Woda, **Jogurt** naturalny, 2% tłuszczu **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**, Cebula, Makaron bezjajeczny **(Zboża zawierające gluten)**, Kostka rosołowa warzywna bez glutaminianu sodu **(Seler i produkty pochodne)**, Czosnek, Oliwa z oliwek, Bazylia, świeża, Oregano suszone)*	**Podwieczorek** **Jogurt** BIO naturalny 140g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Banan 130g **Migdały**, płatki 5g **(Orzechy)** Płatki **owsiane** 15g **(Zboża zawierające gluten)**	**Kolacja** Bułka grahamka 60g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 15g Pomidory koktajlowe 100g Roszponka 24g Oliwa z oliwek 5g Chleb mieszany, słonecznikowy 70g **(Zboża zawierające gluten)** **Serek** Almette **śmietankowy** 30g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**
Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajnalnych węglowodanów 10 E: **2086.95 kcal**, B: **102.82 g**, T: **69.47 g**, W: **283.71 g**, Błonnik [g]: **44.95**, Wp [g]: **238.76**, Sód [mg]: **1421.29**, Cholesterol: **67.4 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.65**	**Śniadanie** Herbata Rooibos, przygotowana bez cukru 250g Chleb IG (niski IG) 120g Margaryna Benecol bez laktozy 15g **Ser twarogowy** (**twaróg**) chudy 40g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Sałata 15g Jabłko, Gala 160g	**Obiad** **Lekkostrawna sałatka z roszponką, pomidorem, marchewką i olejem lniany** 190g *(Pomidor, Marchew, Roszponka, Cytryna, Olej lniany)* Kasza bulgur (**pszenica**), gotowana 80g **(Zboża zawierające gluten)** Oliwa z oliwek 15g Filety z indyka, smażone bez tłuszczu 80g Sok jabłkowy 200g **Zupa fasolowa** 514g *(Woda, Marchew, Ziemniaki, średnio, Fasola biała, nasiona suche, Pietruszka, korzeń, Por, Liście laurowe, suszone, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Ziele angielskie całe)*	**Podwieczorek** **Jogurt** BIO naturalny 140g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Borówka, świeża 43g Płatki **owsiane** 30g **(Zboża zawierające gluten)**	**Kolacja** Bułka grahamka 60g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Benecol bez laktozy 20g Pomidory koktajlowe 100g Chleb IG (niski IG) 50g **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 100g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Papryka czerwona 55g

Jadłospis	Poniedziałek 2026-11-23			
Dieta Podstawowa 10 E: **2040.97 kcal**, B: **84.52 g**, T: **75.31 g**, W: **267.73 g**, Błonnik [g]: **25.97**, Wp [g]: **241.77**, Sód [mg]: **1885.78**, Cholesterol: **101.2 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **13.5**	**Śniadanie** Chleb pszenno-**żytni** 90g **(Zboża zawierające gluten)** Pieczywo tostowe, grahamowe 42g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Margaryna Benecol klasyczny 20g **(Soja i produkty pochodne)** Pomidory koktajlowe 100g Polędwica z indyka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 30g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Jabłko, Gala 75g	**Obiad** Ryż biały krótkoziarnisty (arborio, do risotto), gotowany 100g Filety z kurczaka, gotowane 100g **Lekkostrawna sałatka z roszponką, pomidorem, marchewką i olejem lniany** 213g **(Dwutlenek siarki i siarczyny,Gorczyca i produkty pochodne)** *(Pomidor, Marchew, Roszponka, Olej lniany, Cytryna, Miód pszczeli, Musztarda **(Dwutlenek siarki i siarczyny,Gorczyca i produkty pochodne)**)* Oliwa z oliwek 20g	**Podwieczorek** **Jogurt** BIO naturalny 140g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Banan 65g Płatki **owsiane** 20g **(Zboża zawierające gluten)**	**Kolacja** Chleb pszenno-**żytni** 120g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Benecol klasyczny 30g **(Soja i produkty pochodne)** **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 50g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Pomidory koktajlowe 100g Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony 15g Bułka grahamka 45g **(Zboża zawierające gluten)**
Dieta lekkostrawna 10 E: **1922.07 kcal**, B: **84.81 g**, T: **71.19 g**, W: **251.67 g**, Błonnik [g]: **32.71**, Wp [g]: **218.95**, Sód [mg]: **1913**, Cholesterol: **125.3 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **16.48**	**Śniadanie** Chleb pszenno-**żytni** 80g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 20g Pieczywo tostowe, grahamowe 42g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Pomidory koktajlowe 100g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** Roszponka 25g **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 20g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**	**Obiad** **Dorsz podawany na szpinaku** 340g **(Ryby i produkty pochodne,Orzechy)** *(**Dorsz**, świeży, filety bez skóry **(Ryby i produkty pochodne)**, Szpinak, Cytryna, **Migdały**, płatki **(Orzechy)**, Oliwa z oliwek, Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych, Czosnek)* Marchew, gotowana 70g Kasza bulgur (**pszenica**), gotowana 100g **(Zboża zawierające gluten)** Oliwa z oliwek 10g	**Podwieczorek** **Jogurt** BIO naturalny 140g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Banan 130g Płatki **owsiane** 15g **(Zboża zawierające gluten)**	**Kolacja** **Lekkostrawna sałatka z roszponką, pomidorem, marchewką i olejem lniany** 315g **(Zboża zawierające gluten)** *(Chleb pszenno-**żytni** **(Zboża zawierające gluten)**, Pomidor, Marchew, Roszponka, Cytryna, Olej lniany, Miód pszczeli)* Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 20g Chleb pszenno-**żytni** 45g **(Zboża zawierające gluten)**
Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajnalnych węglowodanów 10 E: **2074.54 kcal**, B: **101.94 g**, T: **74.48 g**, W: **268.99 g**, Błonnik [g]: **40.95**, Wp [g]: **228.03**, Sód [mg]: **1972.7**, Cholesterol: **114.35 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **15**	**Śniadanie** Chleb IG (niski IG) 120g Pomidory koktajlowe 100g Szynka z piersi kurczaka 45g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** **Ser twarogowy** (**twaróg**) chudy 40g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Sałata 15g Papryka czerwona 55g Jabłko, Gala 160g	**Obiad** Ryż brązowy, gotowany 100g Zupa kalafiorowa 300g **Dorsz**, filety pieczone 100g **(Ryby i produkty pochodne)** Surówka z marchwi 160g Oliwa z oliwek 20g **Zupa krem cukinia-ziemniaki** 296g **(Seler i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** *(Woda, Cukinia, Ziemniaki, średnio, Cebula, **Jogurt** typu greckiego **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**, Oliwa z oliwek, Czosnek, Koper ogrodowy, Kostka rosołowa warzywna bez glutaminianu sodu **(Seler i produkty pochodne)**, Pieprz czarny)*	**Podwieczorek** **Jogurt** BIO naturalny 140g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** **Migdały**, płatki 10g **(Orzechy)** Płatki **owsiane** 15g **(Zboża zawierające gluten)** Pomarańcza 240g	**Kolacja** **Lekkostrawna sałatka z roszponką, pomidorem, marchewką i olejem lniany** 190g *(Pomidor, Marchew, Roszponka, Cytryna, Olej lniany)* Margaryna Benecol bez laktozy 14g Chleb IG (niski IG) 100g **Ser twarogowy** (**twaróg**) chudy 40g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Bułka grahamka 30g **(Zboża zawierające gluten)**

Jadłospis	Wtorek 2026-11-24			
Dieta Podstawowa 10 E: **2017.97 kcal**, B: **85.67 g**, T: **76.63 g**, W: **261.67 g**, Błonnik [g]: **28.13**, Wp [g]: **233.53**, Sód [mg]: **2183.15**, Cholesterol: **209.7 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.87**	**Śniadanie** Chleb pszenno-**żytni** 90g **(Zboża zawierające gluten)** Pieczywo tostowe, grahamowe 42g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Margaryna Benecol klasyczny 25g **(Soja i produkty pochodne)** Pomidory koktajlowe 100g Polędwica z indyka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** Ogórek świeży (długi) 45g **Ser twarogowy** (**twaróg**) chudy 20g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**	**Obiad** **Gołąbki ekspresowe z kapustą pekińską** 612g **(Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne)** *(Przecier pomidorowy, Kapusta pekińska, Mięso mielone z indyka, Ryż basmati, **Jaja** kurze całe **(Jaja i produkty pochodne)**, Kasza manna **(Zboża zawierające gluten)**, Mąka kukurydziana, Olej rzepakowy)* Oliwa z oliwek 10g Ryż biały, gotowany 60g	**Podwieczorek** **Jogurt** BIO naturalny 140g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Pomarańcza 120g Musli odpornościowe z liofilizowanymi truskawkami i czarnymi porzeczkami 10g	**Kolacja** Chleb pszenno-**żytni** 120g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Benecol klasyczny 30g **(Soja i produkty pochodne)** **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 40g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Pomidory koktajlowe 100g Oliwa z oliwek 10g
Dieta lekkostrawna 10 E: **1936.65 kcal**, B: **82.63 g**, T: **69.21 g**, W: **258.15 g**, Błonnik [g]: **25.14**, Wp [g]: **233**, Sód [mg]: **1694.15**, Cholesterol: **287.2 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **17.3**	**Śniadanie** Chleb pszenno-**żytni** 90g **(Zboża zawierające gluten)** Pieczywo tostowe, grahamowe 42g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** **Jaja** kurze całe, gotowane 55g **(Jaja i produkty pochodne)** Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 20g Pomidory koktajlowe 100g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)**	**Obiad** Mięso z piersi indyka, bez skóry 120g Ryż biały krótkoziarnisty (arborio, do risotto), gotowany 100g **Surówka z buraczków** 154g *(Buraki, Cebula, Cytryna, Olej rzepakowy, Miód pszczeli)* Brokuły, gotowane 50g Oliwa z oliwek 15g	**Podwieczorek** **Jogurt** BIO naturalny 140g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Banan 215g **Migdały**, płatki 10g **(Orzechy)** Płatki **owsiane** 10g **(Zboża zawierające gluten)**	**Kolacja** Chleb pszenno-**żytni** 120g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 20g **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 50g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Pomidory koktajlowe 100g
Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajnalnych węglowodanów 10 E: **2051.68 kcal**, B: **102.91 g**, T: **76.74 g**, W: **255.9 g**, Błonnik [g]: **33.46**, Wp [g]: **222.44**, Sód [mg]: **2070.97**, Cholesterol: **79.6 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.7**	**Śniadanie** Chleb IG (niski IG) 120g Pomidory koktajlowe 200g Szynka z piersi kurczaka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** **Ser twarogowy** (**twaróg**) chudy 40g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Sałata 15g Papryka czerwona 55g Margaryna Benecol klasyczny 25g **(Soja i produkty pochodne)**	**Obiad** **Lekkostrawna sałatka z roszponką, pomidorem, marchewką i olejem lniany** 190g *(Pomidor, Marchew, Roszponka, Cytryna, Olej lniany)* Kasza **jęczmienna**, pęczak 100g **(Zboża zawierające gluten)** **Gulasz wieprzowy (żywienie zbiorowe)** 197g **(Seler i produkty pochodne)** *(Wieprzowina, łopatka, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona **(Seler i produkty pochodne)**, Cebula, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Sól biała)*	**Podwieczorek** **Jogurt** BIO naturalny 140g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Płatki **owsiane** 25g **(Zboża zawierające gluten)** Borówka, świeża 100g	**Kolacja** Chleb IG (niski IG) 120g Margaryna Benecol bez laktozy 25g **Ser twarogowy** (**twaróg**) chudy 80g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Pomidory koktajlowe 200g

Jadłospis	środa 2026-11-25			
Dieta Podstawowa 10 E: **1973.55 kcal**, B: **81.32 g**, T: **76.58 g**, W: **253.37 g**, Błonnik [g]: **27.15**, Wp [g]: **226.21**, Sód [mg]: **2201.75**, Cholesterol: **150.37 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **17.69**	**Śniadanie** Herbata Rooibos, przygotowana bez cukru 250g Pieczywo tostowe, grahamowe 45g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Chleb pszenno-**żytni** 90g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Benecol klasyczny 25g **(Soja i produkty pochodne)** Polędwica z indyka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** Roszponka 25g **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 20g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**	**Obiad** Oliwa z oliwek 20g Ziemniaki, gotowane 250g **Dorsz**, filety pieczone 100g **(Ryby i produkty pochodne)** Brokuły, gotowane 80g Surówka z porów z jabłkami 150g	**Podwieczorek** **Jogurt** BIO naturalny 140g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Banan 65g Płatki **owsiane** 15g **(Zboża zawierające gluten)**	**Kolacja** Bułka grahamka 60g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Benecol klasyczny 20g **(Soja i produkty pochodne)** Pomidory koktajlowe 100g Chleb pszenno-**żytni** 90g **(Zboża zawierające gluten)** Roszponka 24g **Serek** Almette **śmietankowy** 35g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Szynka z piersi kurczaka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)**
Dieta lekkostrawna 10 E: **1932.31 kcal**, B: **77.52 g**, T: **74.53 g**, W: **255 g**, Błonnik [g]: **32.86**, Wp [g]: **222.13**, Sód [mg]: **2029.89**, Cholesterol: **244.6 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **17.86**	**Śniadanie** Pieczywo tostowe, grahamowe 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 20g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** **Jaja** kurze całe, gotowane 55g **(Jaja i produkty pochodne)** Chleb pszenno-**żytni** 60g **(Zboża zawierające gluten)** Roszponka 25g Pomidory koktajlowe 100g	**Obiad** **Bezmięsne leczo z kaszą gryczaną, cukinią i soczewicą (thermomix)** 742g *(Woda, Pomidory bez skóry w puszce lub kartoniku, Papryka czerwona, Cukinia, Kasza gryczana, Cebula, Soczewica czerwona, nasiona suche, Oliwa z oliwek, Papryka chili ostra, Czosnek, Bazylia, suszona, Papryka w proszku, Papryka wędzona w proszku)* Oliwa z oliwek 15g	**Podwieczorek** **Jogurt** BIO naturalny 140g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Banan 130g **Migdały**, płatki 10g **(Orzechy)**	**Kolacja** Bułka grahamka 60g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 14g Pomidory koktajlowe 100g Oliwa z oliwek 5g Chleb pszenno-**żytni** 90g **(Zboża zawierające gluten)** Szynka z piersi kurczaka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 50g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**
Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajnalnych węglowodanów 10 E: **1980.83 kcal**, B: **107.56 g**, T: **64.97 g**, W: **256.32 g**, Błonnik [g]: **34.33**, Wp [g]: **222**, Sód [mg]: **1970.63**, Cholesterol: **106.4 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.21**	**Śniadanie** Herbata Rooibos, przygotowana bez cukru 250g Chleb IG (niski IG) 120g Szynka z piersi kurczaka 15g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** Roszponka 25g Papryka czerwona 55g **Ser twarogowy** (**twaróg**) chudy 40g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Margaryna Benecol klasyczny 20g **(Soja i produkty pochodne)**	**Obiad** Filety z kurczaka, gotowane 100g Oliwa z oliwek 10g Ryż brązowy, gotowany 100g Sok 100% pomarańcza 200g **Surówka z białej rzepy i jabłka** 345g *(Rzepa, Jabłko, Ogórek kiszony, Cytryna, Cebula, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy)*	**Podwieczorek** **Jogurt** BIO naturalny 100g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Płatki **owsiane** 15g **(Zboża zawierające gluten)** Borówka, świeża 43g Jabłko, Gala 160g	**Kolacja** Herbata Rooibos, przygotowana bez cukru 250g Bułka grahamka 90g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Benecol bez laktozy 14g Pomidory koktajlowe 100g Roszponka 24g Oliwa z oliwek 5g Chleb IG (niski IG) 45g **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 150g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**