Poniedziałek **02.11.2026**	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta bez glutenu	Dieta bez laktozy	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	**Bułka maślana /90g [glu,mle]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Dżem /60g** **Serek twarogowy z waniliom /50g [mle]** **Herbata /250ml**	**Bułka maślana /90g [glu,mle]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Dżem /60g** **Serek twarogowy z waniliom /50g [mle]** **Herbata /250ml**	**Bułka b.g./90g [soj]** **Mix masłowy /5g** **Dżem /60g** **Serek twarogowy z waniliom /50g [mle]** **Herbata /250ml**	**Bułka /90g [glu]** **Margaryna roślinna /5g [mle]** **Dżem /60g** **Serek twarogowy z waniliom bez lak. /50g [mle]** **Herbata /250ml**	**Bułka grach. /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Dżem /60g** **Serek twarogowy z waniliom /50g [mle]** **Herbata /250ml**
Obiad	**Zupa z pieczonych pomidorów z makronem /270ml [soj,sel,gor,mle]** **Knedle got. z owocami i sos owocowy /120g [glu]** **Woda z cytryną /250ml**	**Zupa z pieczonych pomidorów z makronem /270ml [soj,sel,gor,mle]** **Knedle got. Z owocami /120g [glu]** **Woda z cytryną /250ml**	**Zupa z pieczonych pomidorów z makronem /270ml [soj,sel,gor,mle]** **Knedle got. z owocami bez glut. i sos owocowy /120g** **Woda z cytryną /250ml**	**Zupa z pieczonych pomidorów z makronem /270ml [soj,sel,gor,mle]** **Knedle got. z owocami i sos owocowy /120g [glu]** **Woda z cytryną /250ml**	**Zupa z pieczonych pomidorów z makronem /270ml [soj,sel,gor,mle]** **Knedle got. z owocami i sos owocowy /120g [glu]** **Woda z cytryną /250ml**
Kolacja	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Polędwica sopocka /40g [gor,sel,soj]** **Serek topiony /25g [mle]** **Ogórek kiszony /40g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka drobiowa /60g [gor,sel,soj]** **Pomidor /60g** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g/80g [soj]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Polędwica sopocka /40g [gor,sel,soj]** **Serek topiony /25g [mle]** **Ogórek kiszony /40g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Margaryna roślinna /5g [mle]** **Polędwica sopocka /40g [gor,sel,soj]** **Serek topiony /25g [mle]** **Ogórek kiszony /40g** **Herbata /250ml**	**Chleb grach. /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Polędwica sopocka /40g [gor,sel,soj]** **Serek topiony /25g [mle]** **Ogórek kiszony /40g** **Herbata /250ml/'**
	[kcal] 1930 Białko ogółem 68[g], węglowodany 266[g], w tym cukry 84[g], tłuszcz 67[g], kwasy tłuszczowe nasycone 24[g] błonnik 19[g] sód 2650 [mg]	[kcal] 1820 Białko ogółem 70[g], węglowodany 246[g], w tym cukry 72[g], tłuszcz 58[g], kwasy tłuszczowe nasycone 20[g] błonnik 16[g] sód 2350[mg]	[kcal] 1980 Białko ogółem 67[g], węglowodany 271[g], w tym cukry 84[g], tłuszcz70 [g], kwasy tłuszczowe nasycone 24[g] błonnik 21[g] sód 2700[mg]	[kcal] 1910 Białko ogółem 68[g], węglowodany 262[g], w tym cukry 82[g], tłuszcz 65[g], kwasy tłuszczowe nasycone 18[g] błonnik 19[g] sód 2600[mg]	[kcal] 1780 Białko ogółem 73[g], węglowodany 196[g], w tym cukry 40[g], tłuszcz 72[g], kwasy tłuszczowe nasycone 24[g] błonnik 28[g] sód 2750 [mg]

Jadłospis opracowany przez Dietetyka Klinicznego Paulinę Wiertelak

Wtorek **03.11.2026**	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta bez glutenu	Dieta bez laktozy	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Ser żółty /30g [mle]** **Kiełbasa kanapkowa /40g [gor,soj,sel]** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka drobiowa /60g [gor,sel,soj]** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g./90g [soj]** **Mix masłowy /5g** **Ser żółty /30g [mle]** **Kiełbasa kanapkowa /40g [gor,soj,sel]** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb /90g [glu]** **Margaryna roślinna /5g [mle]** **Ser żółty bez lak. /30g [mle]** **Kiełbasa kanapkowa /40g [gor,soj,sel]** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb grach. /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Ser żółty /30g [mle]** **Kiełbasa kanapkowa /40g [gor,soj,sel]** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**
Obiad	**Zupa zacierka z ziemniakami /27ml [gor,sel,soj,orz,mle]** **Pieczeń rzymska piecz. w sosie pieczeniowym /120g [mle,gor,soj,sel]** **Kasza gryczana got./100g** **Ogórek kiszony /100g** **Kompot owocowy /250ml**	**Zupa zacierka z ziemniakami /27ml [gor,sel,soj,orz,mle]** **Pieczeń rzymska piecz. /120g [mle,gor,soj,sel]** **Kasza gryczana got. /100g** **Ogórek kiszony /100g** **Kompot owocowy /250ml**	**Zupa zacierka z ziemniakami /27ml [gor,sel,soj,orz,mle]** **Pieczeń rzymska piecz. w sosie pieczeniowym /120g [mle,gor,soj,sel]** **Kasza gryczana got./100g** **Ogórek kiszony /100g** **Kompot owocowy /250ml**	**Zupa zacierka z ziemniakami /27ml [gor,sel,soj,orz,mle]** **Pieczeń rzymska piecz. w sosie pieczeniowym /120g [mle,gor,soj,sel]** **Kasza gryczana got./100g** **Ogórek kiszony /100g** **Kompot owocowy /250ml**	**Zupa zacierka z ziemniakami /27ml [gor,sel,soj,orz,mle]** **Pieczeń rzymska piecz. w sosie pieczeniowym /120g [mle,gor,soj,sel]** **Kasza gryczana got./100g** **Ogórek kiszony /100g** **Kompot owocowy /250ml**
Kolacja	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Mielonka tyrolska /60g [gor,soj,sel]** **Ogórek zielony /30g** **Pomidor /30g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka drobiowa /60g [gor,sel,soj]** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g/80g [soj]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Mielonka tyrolska /60g [gor,soj,sel]** **Ogórek zielony /30g** **Pomidor /30g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Margaryna roślinna /5g [mle]** **Mielonka tyrolska /60g [gor,soj,sel]** **Ogórek zielony /30g** **Pomidor /30g** **Herbata /250ml**	**Chleb grach. /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Mielonka tyrolska /60g [gor,soj,sel]** **Ogórek zielony /30g** **Pomidor /30g** **Herbata /250ml/'**

	[kcal] 2020 Białko ogółem97 [g], węglowodany 201[g], w tym cukry 39[g], tłuszcz 88[g], kwasy tłuszczowe nasycone 30[g] błonnik 24[g] sód 3250[mg]	[kcal] 1930 Białko ogółem 101[g], węglowodany 191[g], w tym cukry 35[g], tłuszcz 76[g], kwasy tłuszczowe nasycone [25g] błonnik 20[g] sód 2850[mg]	[kcal] 2060 Białko ogółem 96[g], węglowodany 206[g], w tym cukry 39[g], tłuszcz 90[g], kwasy tłuszczowe nasycone 30[g] błonnik 26[g] sód 3300[mg]	[kcal] 1980 Białko ogółem 96[g], węglowodany 200[g], w tym cukry 38[g], tłuszcz 82[g], kwasy tłuszczowe nasycone 22[g] błonnik 24[g] sód 3150[mg]	[kcal] 1860 Białko ogółem [102g], węglowodany 151[g], w tym cukry 23[g], tłuszcz 84[g], kwasy tłuszczowe nasycone 28[g] błonnik 31[g] sód 3100[mg]

Jadłospis opracowany przez Dietetyka Klinicznego Paulinę Wiertelak

Środa **04.11.2026**	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta bez glutenu	Dieta bez laktozy	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	**Bułka kajzerka /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Kasza manna /270ml [mle]** **Dżem owocowy /60g** **Herbata /250ml**	**Bułka kajzerka /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Kasza manna /270ml [mle]** **Dżem owocowy /60g** **Herbata /250ml**	**Bułka b.g./90g [soj]** **Mix masłowy /5g** **Kasza manna /270ml [mle]** **Dżem owocowy /60g** **Herbata /250ml**	**Bułka kajzerka /90g [glu]** **Margaryna roślinna /5g [mle]** **Kasza manna bez lak. /270ml [mle]** **Dżem owocowy /60g** **Herbata /250ml**	**Bułka grah. /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Kasza manna /270ml [mle]** **Dżem owocowy /60g** **Herbata /250ml**
Obiad	**Zupa warzywna z ziemniakami /270ml [gor,soj,sel,]** **Pulpety piecz. w sosie pomidorowym /150g [mle,soj,sel,gor]** **Makaron got. świderki /100g [glu,jaj]** **Brokuł /100g** **Woda z cytryną i miętą /250ml**	**Zupa warzywna z ziemniakami /270ml [gor,soj,sel,]** **Pulpety piecz. /150g [mle,soj,sel,gor]** **Makaron got. świderki /100g [glu,jaj]** **Brokuł /100g** **Woda z cytryną i miętą /250ml**	**Zupa warzywna z ziemniakami /270ml [gor,soj,sel,]** **Pulpety piecz. w sosie pomidorowym /150g [mle,soj,sel,gor]** **Makaron got. świderki bez glu. /100g [,jaj]** **Brokuł /100g** **Woda z cytryną i miętą /250ml**	**Zupa warzywna z ziemniakami /270ml [gor,soj,sel,]** **Pulpety piecz. w sosie pomidorowym /150g [mle,soj,sel,gor]** **Makaron got.świderki bez. gl./100g [glu,jaj]** **Brokuł /100g** **Woda z cytryną i miętą /250ml**	**Zupa warzywna z ziemniakami /270ml [gor,soj,sel,]** **Pulpety piecz. w sosie pomidorowym /150g [mle,soj,sel,gor]** **Makaron świderki /100g [glu,jaj]** **Brokuł /100g** **Woda z cytryną i miętą /250ml**

Kolacja	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Sałatka z selera konserwowego z szynką, serem żółtym i ogórkiem konserwowym, majonez i koperek /100g [mle,jaj,sel,gor]** **Sałata 5g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka drobiowa /60g [gor,sel,soj]** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g/80g [soj]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Sałatka z selera konserwowego z szynką, serem żółtym i ogórkiem konserwowym, majonez i koperek /100g [mle,jaj,sel,gor]** **Sałata 5g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Margaryna roślinna /5g [mle]** **Sałatka z selera konserwowego z szynką, serem żółtym i ogórkiem konserwowym, majonez i koperek /100g [mle,jaj,sel,gor]** **Sałata 5g** **Herbata /250ml**	**Chleb grah. /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Sałatka z selera konserwowego z szynką, serem żółtym i ogórkiem konserwowym, majonez i koperek /100g [mle,jaj,sel,gor]** **Sałata 5g** **Herbata /250ml**
	[kcal] 1970 Białko ogółem 90[g], węglowodany 218[g], w tym cukry 48[g], tłuszcz 76[g], kwasy tłuszczowe nasycone 25[g] błonnik 22[g] sód 2700[mg]	[kcal] 1860 Białko ogółem 92[g], węglowodany 205[g], w tym cukry 44[g], tłuszcz 67[g], kwasy tłuszczowe nasycone [21g] błonnik 18[g] sód 2450 [mg]	[kcal] 2010 Białko ogółem 89[g], węglowodany 223[g], w tym cukry48 [g], tłuszcz 79[g], kwasy tłuszczowe nasycone 25[g] błonnik 24[g] sód 2800[mg]	[kcal] 1940 Białko ogółem 90[g], węglowodany 216[g], w tym cukry 47[g], tłuszcz 72[g], kwasy tłuszczowe nasycone 19[g] błonnik 22[g] sód 2650[mg]	[kcal] 1820 Białko ogółem 95[g], węglowodany 166[g], w tym cukry 27[g], tłuszcz 75[g], kwasy tłuszczowe nasycone 24[g] błonnik 30[g] sód 2800[mg]

Jadłospis opracowany przez Dietetyka Klinicznego Paulinę Wiertelak

Czwartek **05.11.2026**	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta bez glutenu	Dieta bez laktozy	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Salceson biały /60g [gor,sel,soj]** **Ogórek z koperkiem i słonecznikiem /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka drobiowa /60g [gor,sel,soj]** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g./90g [soj]** **Mix masłowy /5g** **Salceson biały /60g [gor,sel,soj]** **Ogórek z koperkiem i słonecznikiem /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb /90g [glu]** **Margaryna roślinna /5g [mle]** **Salceson biały /60g [gor,sel,soj]** **Ogórek z koperkiem i słonecznikiem /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb grach. /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Salceson biały /60g [gor,sel,soj]** **Ogórek z koperkiem i słonecznikiem /50g** **Herbata /250ml**

Obiad	**Chłodnik litewski z ½ jajka /270ml [mle,soj,sel,gor]** **Pierogi got. z mięsem i okrasą /120g [glu,jaj] /100g** **Kompot z owoców /250ml**	**Chłodnik litewski z ½ jajka /270ml [mle,soj,sel,gor]** **Pierogi got. z mięsem /120g [glu,jaj] /100g** **Kompot z owoców /250ml**	**Chłodnik litewski z ½ jajka /270ml [mle,soj,sel,gor]** **Pierogi got. z mięsem i okrasą bez glu./120g [,jaj] /100g** **Kompot z owoców /250ml**	**Chłodnik litewski z ½ jajka /270ml [mle,soj,sel,gor]** **Pierogi got. z mięsem i okrasą /120g [glu,jaj] /100g** **Kompot z owoców /250ml**	**Chłodnik litewski z ½ jajka /270ml [mle,soj,sel,gor]** **Pierogi got. z mięsem i okrasą /120g [glu,jaj] /100g** **Kompot z owoców /250ml**
Kolacja	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Paprykarz szczeciński /30g [gor,sel,soj]** **Szynka drobiowa /40g [[gor,sel,soj]** **Pomidor /50g** **Sałata 5g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka drobiowa /60g [gor,sel,soj]** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g/80g [soj]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Paprykarz szczeciński /30g [gor,sel,soj]** **Szynka drobiowa /40g [[gor,sel,soj]** **Pomidor /50g** **Sałata 5g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Margaryna roślinna /5g [mle]** **Paprykarz szczeciński /30g [gor,sel,soj]** **Szynka drobiowa /40g [[gor,sel,soj]** **Pomidor /50g** **Sałata 5g** **Herbata /250ml**	**Chleb grach. /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Paprykarz szczeciński /30g [gor,sel,soj]** **Szynka drobiowa /40g [[gor,sel,soj]** **Pomidor /50g** **Sałata 5g** **Herbata /250ml/'**
	[kcal] 2010 Białko ogółem 86[g], węglowodany 214[g], w tym cukry36 [g], tłuszcz 91[g], kwasy tłuszczowe nasycone 29[g] błonnik 21[g] sód 3180[mg]	[kcal] 1890 Białko ogółem 89[g], węglowodany 199[g], w tym cukry 32[g], tłuszcz 76[g], kwasy tłuszczowe nasycone 24[g] błonnik 17[g] sód 2720[mg]	[kcal] 2040 Białko ogółem 85[g], węglowodany 219[g], w tym cukry 36[g], tłuszcz 92[g], kwasy tłuszczowe nasycone 29[g] błonnik 22[g] sód 3200[mg]	[kcal] 1970 Białko ogółem 85[g], węglowodany 211[g], w tym cukry 35[g], tłuszcz 84[g], kwasy tłuszczowe nasycone 21[g] błonnik 21[g] sód 3050[mg]	[kcal] 1860 Białko ogółem 90[g], węglowodany 162[g], w tym cukry 20[g], tłuszcz86 [g], kwasy tłuszczowe nasycone 27[g] błonnik 29[g] sód 3000 [mg]

Jadłospis opracowany przez Dietetyka Klinicznego Paulinę Wiertelak

Piątek **06.11.2026**	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta bez glutenu	Dieta bez laktozy	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **1 jajko gotowane [jaj]** **Majonez /30g [mle,jaj]** **Szynka konserwowa wieprzowa /40g [gor,sel,soj]** **Sałata /5g** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka drobiowa /60g [gor,sel,soj]** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g./90g [soj]** **Mix masłowy /5g** **1 jajko gotowane [jaj]** **Majonez /30g [mle,jaj]** **Szynka konserwowa wieprzowa /40g [gor,sel,soj]** **Sałata /5g** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb /90g [glu]** **Margaryna roślinna /5g [mle]** **1 jajko gotowane [jaj]** **Majonez /30g [mle,jaj]** **Szynka konserwowa wieprzowa /40g [gor,sel,soj]** **Sałata /5g** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb grach. /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **1 jajko gotowane [jaj]** **Majonez /30g [mle,jaj]** **Szynka konserwowa wieprzowa /40g [gor,sel,soj]** **Sałata /5g** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**
Obiad	**Zupa ogórkowa z ziemniakami /270ml [gor,soj,sel]** **Paluszki rybne piecz. /100g [ryb,jaj,glu]** **Ziemniak got. /120g** **Surówka z marchewki /100g** **Woda z sokiem /250ml**	**Zupa ogórkowa z ziemniakami /270ml [gor,soj,sel]** **Paluszki rybne piecz. /100g [ryb,jaj,]** **Ziemniak got. /120g** **Marchewka got. /100g** **Woda z sokiem /250ml**	**Zupa ogórkowa z ziemniakami /270ml [gor,soj,sel]** **Paluszki rybne piecz. /100g [ryb,jaj,]** **Ziemniak got. /120g** **Surówka z marchewki /100g** **Woda z sokiem /250ml**	**Zupa ogórkowa z ziemniakami /270ml [gor,soj,sel]** **Paluszki rybne piecz. /100g [ryb,jaj,glu]** **Ziemniak got. /120g** **Surówka z marchewki /100g** **Woda z sokiem /250ml**	**Zupa ogórkowa z ziemniakami /270ml [gor,soj,sel]** **Paluszki rybne piecz. /100g [ryb,jaj,glu]** **Ziemniak got. /120g** **Surówka z marchewki /100g** **Woda z sokiem /250ml**
Kolacja	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Twarożek z rzodkiewką i koperkiem /100g [mle]** **Sałata /5g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka drobiowa /60g [gor,sel,soj]** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g/80g [soj]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Twarożek z rzodkiewką i koperkiem /100g [mle]** **Sałata /5g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Margaryna roślinna /5g [mle]** **Twarożek z rzodkiewką i koperkiem /100g [mle]** **Sałata /5g** **Herbata /250ml**	**Chleb grach. /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Twarożek z rzodkiewką i koperkiem /100g [mle]** **Sałata /5g** **Herbata /250ml**
	[kcal] 1980 Białko ogółem 94[g], węglowodany 182[g], w tym cukry 33[g], tłuszcz 91[g], kwasy tłuszczowe nasycone 28[g] błonnik 22[g] sód 3100[mg]	[kcal] 1860 Białko ogółem 95[g], węglowodany 175[g], w tym cukry 30[g], tłuszcz 77[g], kwasy tłuszczowe nasycone 23[g] błonnik 18[g] sód 2700[mg]	[kcal] 2020 Białko ogółem 93[g], węglowodany 188[g], w tym cukry 33[g], tłuszcz 93[g], kwasy tłuszczowe nasycone 93[g] błonnik 23[g] sód 3120 [mg]	[kcal] 1950 Białko ogółem 93[g], węglowodany 180[g], w tym cukry 32[g], tłuszcz 86[g], kwasy tłuszczowe nasycone 20[g] błonnik 22[g] sód 2980[mg]	[kcal] 1820 Białko ogółem 98[g], węglowodany 140[g], w tym cukry 18[g], tłuszcz 87[g], kwasy tłuszczowe nasycone 26[g] błonnik 29[g] sód 2950[mg]

Jadłospis opracowany przez Dietetyka Klinicznego Paulinę Wiertelak

Sobota **07.11.2026**	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta bez glutenu	Dieta bez laktozy	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Parówki /100g [gor,sel,soj]** **Musztarda /30g [gor]** **Herbata /250ml**	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Parówki /100g [gor,sel,soj]** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g./90g [soj]** **Mix masłowy /5g** **Parówki /100g [gor,sel,soj]** **Musztarda /30g [gor]** **Herbata /250ml**	**Chleb /90g [glu]** **Margaryna roślinna /5g [mle]** **Parówki /100g [gor,sel,soj]** **Musztarda /30g [gor]** **Herbata /250ml**	**Chleb grach. /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Parówki /100g [gor,sel,soj]** **Musztarda /30g [gor]** **Herbata /250ml**
Obiad	**Krem z czerwonych warzyw /270ml [soj,sel,gor,mle,orz]** **Gulasz drobiowy z pieczarkami got. /120g [mle,gor,sel]** **Ryż got. /120g** **Buraczki /100g** **Woda z cytryną /250ml**	**Krem z czerwonych warzyw /270ml [soj,sel,gor,mle,orz]** **Gulasz drobiowy got. /120g [mle,gor,sel]** **Ryż got. /120g** **Buraczki got. /100g** **Woda z cytryną /250ml**	**Krem z czerwonych warzyw /270ml [soj,sel,gor,mle,orz]** **Gulasz drobiowy got. z pieczarkami /120g [mle,gor,sel]** **Ryż got./120g** **Buraczki /100g** **Woda z cytryną /250ml**	**Krem z czerwonych warzyw /270ml [soj,sel,gor,mle,orz]** **Gulasz drobiowy got. z pieczarkami /120g [mle,gor,sel]** **Ryż got. /120g** **Buraczki /100g** **Woda z cytryną /250ml**	**Krem z czerwonych warzyw /270ml [soj,sel,gor,mle,orz]** **Gulasz drobiowy got. z pieczarkami /120g [mle,gor,sel]** **Ryż got./120g** **Buraczki /100g** **Woda z cytryną /250ml**
Kolacja	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Ser żółty /30g [mle]** **Pasztet wieprzowy /30g [soj,sel,gor]** **Ogórek kiszony /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka drobiowa /60g [gor,sel,soj]** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g/80g [soj]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Ser żółty /30g [mle]** **Pasztet wieprzowy /30g [soj,sel,gor]** **Ogórek kiszony /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Margaryna roślinna /5g [mle]** **Ser żółty bez lak./30g [mle]** **Pasztet wieprzowy /30g [soj,sel,gor]** **Ogórek kiszony /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb grach. /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Ser żółty /30g [mle]** **Pasztet wieprzowy /30g [soj,sel,gor]** **Ogórek kiszony /50g** **Herbata /250ml/**
	[kcal] 2040 Białko ogółem 90[g], węglowodany 190[g], w tym cukry 28[g], tłuszcz 97[g], kwasy tłuszczowe nasycone 31[g] błonnik 18[g] sód 3450 [mg]	[kcal] 1910 Białko ogółem 92[g], węglowodany 181[g], w tym cukry 72[g], tłuszcz 81[g], kwasy tłuszczowe nasycone 25[g] błonnik 16[g] sód 2900[mg]	[kcal] 2080 Białko ogółem 89[g], węglowodany 196[g], w tym cukry 28[g], tłuszcz 98[g], kwasy tłuszczowe nasycone 31[g] błonnik 20[g] sód 3500[mg]	[kcal] 2000 Białko ogółem 89[g], węglowodany 188[g], w tym cukry 27[g], tłuszcz 90[g], kwasy tłuszczowe nasycone 22[g] błonnik 19[g] sód 3300[mg]	[kcal] 1890 Białko ogółem 95[g], węglowodany 145[g], w tym cukry 16[g], tłuszcz 91[g], kwasy tłuszczowe nasycone 28[g] błonnik 28[g] sód 3250[mg]

Jadłospis opracowany przez Dietetyka Klinicznego Paulinę Wiertelak

Niedziela **08.11.2026**	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta bez glutenu	Dieta bez laktozy	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Jajecznica ze szczypiorkiem na maśle /100g [jaj,mle]** **Herbata /250ml**	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Jajecznica ze szczypiorkiem na maśle /100g [jaj,mle]** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g./90g [soj]** **Mix masłowy /5g** **Jajecznica ze szczypiorkiem na maśle /100g [jaj,mle]** **Herbata /250ml**	**Chleb /90g [glu]** **Margaryna roślinna /5g [mle]** **Jajecznica ze szczypiorkiem na maśle /100g [jaj,mle]** **Herbata /250ml**	**Chleb grach. /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Jajecznica ze szczypiorkiem na maśle /100g [jaj,mle]** **Herbata /250ml**
Obiad	**Rosół z makaronem /270ml [sel.gor]** **Udko z kurczaka pie./120g [gor,sel,soj]** **Ziemniak got.i /120g** **Marchewka got./100g** **Kompot owocowy /250ml**	**Rosół z makaronem /270ml [sel.gor]** **Udko z kurczaka pie./120g [gor,sel,soj]** **Ziemniak got.i /120g** **Marchewka got /100g** **Kompot owocowy /250ml**	**Rosół z makaronem /270ml [sel.gor]** **Udko z kurczaka pie./120g [gor,sel,soj]** **Ziemniak got.i /120g** **Marchewka got /100g** **Kompot owocowy /250ml**	**Rosół z makaronem /270ml [sel.gor]** **Udko z kurczaka pie./120g [gor,sel,soj]** **Ziemniak got.i /120g** **Marchewka got /100g** **Kompot owocowy /250ml**	**Rosół z makaronem /270ml [sel.gor]** **Udko z kurczaka pie./120g [gor,sel,soj]** **Ziemniak got.i /120g** **Marchewka got /100g** **Kompot owocowy /250ml**
Kolacja	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka wieprzowo konserwowa /40g [gor,sel,soj]** **Ser twarogowy z ziołami /30g [mle]** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka drobiowa /60g [gor,sel,soj]** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g/80g [soj]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka wieprzowo konserwowa /40g [gor,sel,soj]** **Ser twarogowy z ziołami /30g [mle]** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Margaryna roślinna /5g [mle]** **Szynka wieprzowo konserwowa /40g [gor,sel,soj]** **Ser twarogowy z ziołami bez lak./30g [mle]** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb grach. /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka wieprzowo konserwowa /40g [gor,sel,soj]** **Ser twarogowy z ziołami /30g [mle]** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml/'**

	[kcal] 2000 Białko ogółem 102[g], węglowodany 170[g], w tym cukry 22[g], tłuszcz 92[g], kwasy tłuszczowe nasycone 29[g] błonnik 19[g] sód 3150[mg]	[kcal] 1890 Białko ogółem 104[g], węglowodany 165[g], w tym cukry 21[g], tłuszcz 76[g], kwasy tłuszczowe nasycone 24[g] błonnik 17[g] sód 2750[mg]	[kcal] 2030 Białko ogółem 101[g], węglowodany 175[g], w tym cukry 22[g], tłuszcz [93g], kwasy tłuszczowe nasycone 29[g] błonnik 20[g] sód 3200[mg]	[kcal] 1970 Białko ogółem 101[g], węglowodany 169[g], w tym cukry 21[g], tłuszcz 86[g], kwasy tłuszczowe nasycone 21[g] błonnik 19[g] sód 3050[mg]	[kcal] 1840 Białko ogółem 107[g], węglowodany 130[g], w tym cukry 14[g], tłuszcz 88[g], kwasy tłuszczowe nasycone 27[g] błonnik 27[g] sód 3000[mg]

Jadłospis opracowany przez Dietetyka Klinicznego Paulinę Wiertelak

Poniedziałek **09.11.2026**	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta bez glutenu	Dieta bez laktozy	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Dżem /60g** **Serek twarogowy z waniliom /50g [mle]** **Herbata /250ml**	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Dżem /60g** **Serek twarogowy z waniliom /50g [mle]** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g./90g [soj]** **Mix masłowy /5g** **Dżem /60g** **Serek twarogowy z waniliom /50g [mle]** **Herbata /250ml**	**Chleb /90g [glu]** **Margaryna roślinna /5g [mle]** **Dżem /60g** **Serek twarogowy z waniliom bez. lak./50g [mle]** **Herbata /250ml**	**Chleb grach. /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Dżem bez cukru. /60g** **Serek twarogowy z waniliom /50g [mle]** **Herbata /250ml**
Obiad	**Zupa z pieczonych pomidorów /270ml [gor,sel,soj,mle]** **Knedle got. z owocami i sos owocowy /120g [glu,jaj]** **Woda z cytryną /250ml**	**Zupa z pieczonych pomidorów z makronem /270ml [gor,sel,soj,mle]** **Knedle got. z owocami /120g [glu,jaj]** **Woda z cytryną /250ml**	**Zupa z pieczonych pomidorów z makronem /270ml [gor,sel,soj,mle]** **Knedle got. z owocami i sos owocowy /120g [,jaj]** **Woda z cytryną /250ml**	**Zupa z pieczonych pomidorów z makronem /270ml [gor,sel,soj,mle]** **Knedlegot. z owocami i sos owocowy /120g [glu,jaj]** **Woda z cytryną /250ml**	**Zupa z pieczonych pomidorów z makronem /270ml [gor,sel,soj,mle]** **Knedle got. z owocami i sos owocowy /120g [glu,jaj]** **Woda z cytryną /250ml**

Kolacja	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Polędwica sopocka /40g [gor,soj,sel]** **Serek topiony /25g [mle]** **Ogórek kiszony /40g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka drobiowa /60g [gor,sel,soj]** **Serek topiony /25g [mle]** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g/80g [soj]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Polędwica sopocka /40g [gor,soj,sel]** **Serek topiony /25g [mle]** **Ogórek kiszony /40g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Margaryna roślinna /5g [mle]** **Polędwica sopocka /40g [gor,soj,sel]** **Serek topiony bez lak. /25g [mle]** **Ogórek kiszony /40g** **Herbata /250ml**	**Chleb grach. /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Polędwica sopocka /40g [gor,soj,sel]** **Serek topiony /25g [mle]** **Ogórek kiszony /40g** **Herbata /250ml/**
	[kcal] 1940 Białko ogółem 69[g], węglowodany 263[g], w tym cukry 82[g], tłuszcz 68[g], kwasy tłuszczowe nasycone 24[g] błonnik 19[g] sód 2650[mg]	[kcal] 1850 Białko ogółem 71[g], węglowodany 248[g], w tym cukry 74[g], tłuszcz 60[g], kwasy tłuszczowe nasycone 20[g] błonnik 16[g] sód 2400[mg]	[kcal] 1990 Białko ogółem 68[g], węglowodany 269[g], w tym cukry 82[g], tłuszcz 71[g], kwasy tłuszczowe nasycone 24[g] błonnik 21[g] sód 2700[mg]	[kcal] 1920 Białko ogółem 69[g], węglowodany 261[g], w tym cukry 81[g], tłuszcz 66[g], kwasy tłuszczowe nasycone 18[g] błonnik 19[g] sód 2600[mg]	[kcal] 1790 Białko ogółem 74[g], węglowodany 194[g], w tym cukry 36[g], tłuszcz73 [g], kwasy tłuszczowe nasycone 24[g] błonnik 29[g] sód 2750[mg]

Jadłospis opracowany przez Dietetyka Klinicznego Paulinę Wiertelak

Wtorek **10.11.2026**	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta bez glutenu	Dieta bez laktozy	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Ser żółty /30g [mle]** **Kiełbasa kanapkowa /40g [gor,sel,soj]** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka drobiowa /60g [gor,sel,soj]** **Ser żółty /40g [mle]** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g./90g [soj]** **Mix masłowy /5g** **Ser żółty /30g [mle]** **Kiełbasa kanapkowa /40g [gor,sel,soj]** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb /90g [glu]** **Margaryna roślinna /5g [mle]** **Ser żółty /30g [mle]** **Kiełbasa kanapkowa /40g [gor,sel,soj]** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb grach. /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Ser żółty /30g [mle]** **Kiełbasa kanapkowa /40g [gor,sel,soj]** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**
Obiad	**Zupa zacierka z ziemniakami /27ml [mle,soj,sel,gor]** **Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym /120g**	**Zupa zacierka z ziemniakami /27ml [mle,soj,sel,gor]** **Pieczeń rzymska got. /120g [glu,soj,sel,gor]**	**Zupa zacierka z ziemniakami /27ml [mle,soj,sel,gor]** **Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym /120g**	**Zupa zacierka z ziemniakami /27ml [mle,soj,sel,gor]** **Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym /120g**	**Zupa zacierka z ziemniakami /27ml [mle,soj,sel,gor]** **Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym /120g [glu,soj,sel,gor]** **Kasza gryczana got. /100g**

	[glu,soj,sel,gor] **Kasza gryczana got. /100g** **Ogórek kiszony /100g** **Kompot owocowy /250ml**	**Kasza gryczana got. /100g** **Marchewka got./100g** **Kompot owocowy /250ml**	**[,soj,sel,gor]** **Kasza gryczana got. /100g** **Ogórek kiszony /100g** **Kompot owocowy /250ml**	**[glu,soj,sel,gor]** **Kasza gryczana got. /100g** **Ogórek kiszony /100g** **Kompot owocowy /250ml**	**Ogórek kiszony /100g** **Kompot owocowy /250ml**
Kolacja	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Mielonka tyrolska /60g [gor,sel,soj]** **Ogórek zielony /30g** **Pomidor /30g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka drobiowa /60g [gor,sel,soj]** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g/80g [soj]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Mielonka tyrolska /60g** **Ogórek zielony /30g** **Pomidor /30g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Margaryna roślinna /5g [mle]** **Mielonka tyrolska /60g** **Ogórek zielony /30g** **Pomidor /30g** **Herbata /250ml**	**Chleb grach. /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Mielonka tyrolska /60g** **Ogórek zielony /30g** **Pomidor /30g** **Herbata /250ml/'**
	[kcal] 2030 Białko ogółem 99[g], węglowodany 203[g], w tym cukry 38[g], tłuszcz 89[g], kwasy tłuszczowe nasycone 30[g] błonnik 24[g] sód 3250[mg]	[kcal] 1940 Białko ogółem 103[g], węglowodany 193[g], w tym cukry 34[g], tłuszcz 77[g], kwasy tłuszczowe nasycone 25g] błonnik 19[g] sód 2850[mg]	[kcal] Białko ogółem [g], węglowodany 261[g], w tym cukry [g], tłuszcz [g], kwasy tłuszczowe nasycone [g] błonnik [g] sód [mg]	[kcal] 2070 Białko ogółem 98[g], węglowodany 208[g], w tym cukry 38[g], tłuszcz 91[g], kwasy tłuszczowe nasycone 30[g] błonnik 25[g] sód 3300[mg]	[kcal] 1990 Białko ogółem 98[g], węglowodany 201[g], w tym cukry [g37], tłuszcz 83[g], kwasy tłuszczowe nasycone 22[g] błonnik 23[g] sód 3150[mg]

Jadłospis opracowany przez Dietetyka Klinicznego Paulinę Wiertelak

Środa **11.11.2026**	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta bez glutenu	Dieta bez laktozy	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Dżem /60g** **Herbata /250ml**	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Dżem /60g** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g./90g [soj]** **Mix masłowy /5g** **Dżem /60g** **Herbata /250ml**	**Chleb /90g [glu]** **Margaryna roślinna /5g [mle]** **Dżem /60g** **Herbata /250ml**	**Chleb grach. /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Dżem /60g** **Herbata /250ml**
Obiad	**Zupa warzywna z ziemniakami /270ml [gor,soj,sel]** **Pulpety w sosie pomidorowym /150g [mle,gor,soj,sel]** **Makaron świderki got. /100g [glu]** **Brokuł got./100g** **Woda z cytryną i miętą /250ml**	**Zupa warzywna z ziemniakami /270ml [gor,soj,sel]** **Pulpety w sosie pomidorowym /150g [mle,gor,soj,sel]** **Makaron świderki got. /100g [glu]** **Brokuł got./100g** **Woda z cytryną i miętą /250ml**	**Zupa warzywna z ziemniakami /270ml [gor,soj,sel]** **Pulpety w sosie pomidorowym /150g [mle,gor,soj,sel]** **ziemniak got. /100g** **Brokuł got./100g** **Woda z cytryną i miętą /250ml**	**Zupa warzywna z ziemniakami /270ml [gor,soj,sel]** **Pulpety w sosie pomidorowym /150g [mle,gor,soj,sel]** **Makaron świderki /100g [glu]** **Brokuł /100g** **Woda z cytryną i miętą /250ml**	**Zupa warzywna z ziemniakami /270ml [gor,soj,sel]** **Pulpety w sosie pomidorowym /150g [mle,gor,soj,sel]** **Makaron świderki /100g [glu]** **Brokuł /100g** **Woda z cytryną i miętą /250ml**
Kolacja	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Sałatka z selera konserwowego z szynką, serem żółtym i ogórkiem konserwowym, majonez i koperek /100g [sel]** **Sałata 5g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka drobiowa /60g [gor,sel,soj]** **Sałata 5g** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g/80g [soj]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Sałatka z selera konserwowego z szynką, serem żółtym i ogórkiem konserwowym, majonez i koperek /100g [sel]** **Sałata 5g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Margaryna roślinna /5g [mle]** **Sałatka z selera konserwowego z szynką, serem żółtym i ogórkiem konserwowym, majonez i koperek /100g [sel]** **Sałata 5g** **Herbata /250ml**	**Chleb grach. /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Sałatka z selera konserwowego z szynką, serem żółtym i ogórkiem konserwowym, majonez i koperek /100g [sel]** **Sałata /5g** **Herbata /250ml/'**
	[kcal] 1980 Białko ogółem 91[g], węglowodany 220[g], w tym cukry 49[g], tłuszcz [77g], kwasy tłuszczowe nasycone 25[g] błonnik 22[g] sód 2750[mg]	[kcal] 1870 Białko ogółem94 [g], węglowodany 208[g], w tym cukry 45[g], tłuszcz 68[g], kwasy tłuszczowe nasycone 21[g] błonnik 18[g] sód 2500[mg]	[kcal] 2020 Białko ogółem 90[g], węglowodany 225[g], w tym cukry 49[g], tłuszcz 80[g], kwasy tłuszczowe nasycone 25[g] błonnik 24[g] sód 2850[mg]	[kcal] 1950 Białko ogółem 91[g], węglowodany 217[g], w tym cukry 48[g], tłuszcz 73[g], kwasy tłuszczowe nasycone 19[g] błonnik 22[g] sód 2700[mg]	[kcal] 1830 Białko ogółem 96[g], węglowodany 168[g], w tym cukry 28[g], tłuszcz 76[g], kwasy tłuszczowe nasycone 24[g] błonnik 30[g] sód 2850[mg]

Jadłospis opracowany przez Dietetyka Klinicznego Paulinę Wiertelak

Czwartek **12.11.2026**	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta bez glutenu	Dieta bez laktozy	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Salceson biały /60g [gor,soj,sel]** **Ogórek z koperkiem i słonecznikiem /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka drobiowa /60g [gor,sel,soj]** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g./90g [soj]** **Mix masłowy /5g** **Salceson biały /60g [gor,soj,sel]** **Ogórek z koperkiem i słonecznikiem /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb /90g [glu]** **Margaryna roślinna /5g [mle]** **Salceson biały /60g [gor,soj,sel]** **Ogórek z koperkiem i słonecznikiem /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb grach. /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Salceson biały /60g [gor,soj,sel]** **Ogórek z koperkiem i słonecznikiem /50g** **Herbata /250ml**
Obiad	**Chłodnik litewski z ½ jajka /270ml [mle,gor,seljaj]** **Pierogi z mięsem i okrasą /120g [jaj,glu]** **Kapusta got, /100g** **Kompot z owoców /250ml**	**Chłodnik litewski z ½ jajka /270ml [mle,gor,seljaj]** **Pierogi z mięsem /120g [jaj,glu]** **Kapusta got, /100g** **Kompot z owoców /250ml**	**Chłodnik litewski z ½ jajka /270ml [mle,gor,seljaj]** **Pierogi z mięsem i okrasą /120g [jaj,glu]** **Kapusta got, /100g** **Kompot z owoców /250ml**	**Chłodnik litewski z ½ jajka /270ml [mle,gor,seljaj]** **Pierogi z mięsem i okrasą /120g [jaj,glu]** **Kapusta got, /100g** **Kompot z owoców /250ml**	**Chłodnik litewski z ½ jajka /270ml [mle,gor,seljaj]** **Pierogi z mięsem i okrasą /120g [jaj,glu]** **Kapusta got, /100g** **Kompot z owoców /250ml**
Kolacja	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Paprykarz szczeciński /30g [rym,sel,soj]** **Szynka drobiowa /40g [soj,sel,gor]** **Pomidor /50g** **Sałata 5g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka drobiowa /60g [gor,sel,soj]** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g/80g [soj]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Paprykarz szczeciński /30g [rym,sel,soj]** **Szynka drobiowa /40g [soj,sel,gor]** **Pomidor /50g** **Sałata 5g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Margaryna roślinna /5g [mle]** **Paprykarz szczeciński /30g [rym,sel,soj]** **Szynka drobiowa /40g [soj,sel,gor]** **Pomidor /50g** **Sałata 5g** **Herbata /250ml**	**Chleb grach. /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Paprykarz szczeciński /30g [rym,sel,soj]** **Szynka drobiowa /40g [soj,sel,gor]** **Pomidor /50g** **Sałata 5g** **Herbata /250ml/'**
	[kcal] 2020 Białko ogółem87 [g], węglowodany 215[g], w tym cukry 37[g], tłuszcz 92[g], kwasy tłuszczowe nasycone 29[g] błonnik 21[g] sód 3200[mg]	[kcal] 1900 Białko ogółem 90[g], węglowodany 201[g], w tym cukry 33[g], tłuszcz 77[g], kwasy tłuszczowe nasycone 24[g] błonnik 17[g] sód 2759[mg]	[kcal] 2050 Białko ogółem 86[g], węglowodany 220[g], w tym cukry 37[g], tłuszcz 93[g], kwasy tłuszczowe nasycone 29[g] błonnik 22[g] sód 3250 [mg]	[kcal] 1980 Białko ogółem 86[g], węglowodany 212[g], w tym cukry 36[g], tłuszcz 85[g], kwasy tłuszczowe nasycone 21[g] błonnik 21[g] sód 3100[mg]	[kcal] 1870 Białko ogółem 91[g], węglowodany 164[g], w tym cukry 21[g], tłuszcz 87[g], kwasy tłuszczowe nasycone 27[g] błonnik 29[g] sód 3050[mg]

Jadłospis opracowany przez Dietetyka Klinicznego Paulinę Wiertelak

Piątek **13.11.2026**	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta bez glutenu	Dieta bez laktozy	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglodanów
Śniadanie	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **1 jajko gotowane [jaj]** **Majonez /30g [mle]** **Szynka konserwowa wieprzowa /40g [soj,sel,gor]** **Sałata /5g** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka drobiowa /60g [gor,sel,soj]** **Sałata /5g** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g./90g [soj]** **Mix masłowy /5g** **1 jajko gotowane [jaj]** **Majonez /30g [mle]** **Szynka konserwowa wieprzowa /40g [soj,sel,gor]** **Sałata /5g** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb /90g [glu]** **Margaryna roślinna /5g [mle]** **1 jajko gotowane [jaj]** **Majonez /30g [mle]** **Szynka konserwowa wieprzowa /40g [soj,sel,gor]** **Sałata /5g** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb grach. /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **1 jajko gotowane [jaj]** **Majonez /30g [mle]** **Szynka konserwowa wieprzowa /40g [soj,sel,gor]** **Sałata /5g** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**
Obiad	**Zupa ogórkowa z ziemniakami /270ml [gor,soj,sel]** **Paluszki rybne piecz./100g** **Ziemniaki got. /120g** **Surówka z marchewki /100g** **Woda z sokiem /250ml**	**Zupa ogórkowa z ziemniakami /270ml [gor,soj,sel]** **Paluszki rybne piecz./100g** **Ziemniaki got. /120g** **Surówka z marchewki /100g** **Woda z sokiem /250ml**	**Zupa ogórkowa z ziemniakami /270ml [gor,soj,sel]** **Paluszki rybne piecz./100g** **Ziemniaki got. /120g** **Surówka z marchewki /100g** **Woda z sokiem /250ml**	**Zupa ogórkowa z ziemniakami /270ml [gor,soj,sel]** **Paluszki rybne piecz./100g** **Ziemniaki got. /120g** **Surówka z marchewki /100g** **Woda z sokiem /250ml**	**Zupa ogórkowa z ziemniakami /270ml [gor,soj,sel]** **Paluszki rybne piecz./100g** **Ziemniaki got. /120g** **Surówka z marchewki /100g** **Woda z sokiem /250ml**
Kolacja	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Twarożek z rzodkiewką i koperkiem /100g [mle]** **Sałata /5g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka drobiowa /60g [gor,sel,soj]** **Twarożek z rzodkiewką i koperkiem /100g [mle]** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g/80g [soj]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Twarożek z rzodkiewką i koperkiem /100g [mle]** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Margaryna roślinna /5g [mle]** **Twarożek z rzodkiewką i koperkiem /100g [mle]** **Herbata /250ml**	**Chleb grach. /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Twarożek z rzodkiewką i koperkiem /100g [mle]** **Herbata /250ml/'**

	[kcal] 1990 Białko ogółem 95[g], węglowodany 184[g], w tym cukry 34[g], tłuszcz 92[g], kwasy tłuszczowe nasycone 28[g] błonnik 23[g] sód 3120[mg]	[kcal] 1870 Białko ogółem 97[g], węglowodany 177[g], w tym cukry 31[g], tłuszcz 78[g], kwasy tłuszczowe nasycone 23[g] błonnik 18[g] sód 2720[mg]	[kcal] 2030 Białko ogółem 94[g], węglowodany 190[g], w tym cukry 34[g], tłuszcz 94[g], kwasy tłuszczowe nasycone 28[g] błonnik 24[g] sód 3150[mg]	[kcal] 1960 Białko ogółem 94[g], węglowodany 182[g], w tym cukry 33[g], tłuszcz 87[g], kwasy tłuszczowe nasycone 20[g] błonnik 22[g] sód 3000[mg]	[kcal] 1830 Białko ogółem 99[g], węglowodany 142[g], w tym cukry 18[g], tłuszcz 88[g], kwasy tłuszczowe nasycone 26[g] błonnik 30[g] sód 2950[mg]

Jadłospis opracowany przez Dietetyka Klinicznego Paulinę Wiertelak

Sobota **14.11.2026**	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta bez glutenu	Dieta bez laktozy	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Parówki /100g [gor,sel,soj]** **Musztarda /30g [gor]** **Herbata /250ml**	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Parówki /100g [gor,sel,soj]** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g./90g [soj]** **Mix masłowy /5g** **Parówki /100g [gor,sel,soj]** **Musztarda /30g [gor]** **Herbata /250ml**	**Chleb /90g [glu]** **Margaryna roślinna /5g [mle]** **Parówki /100g [gor,sel,soj]** **Musztarda /30g [gor]** **Herbata /250ml**	**Chleb grach. /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Parówki /100g [gor,sel,soj]** **Musztarda /30g [gor]** **Herbata /250ml**
Obiad	**Krem z czerwonych warzyw /270ml [mle,soj,sel,gor]** **Gulasz drobiowy got. z pieczarkami /120g** **Ryż got./120g** **Buraczki got./100g** **Woda z cytryną /250ml**	**Krem z czerwonych warzyw /270ml [mle,soj,sel,gor]** **Gulasz drobiowy got /120g** **Ryż got./120g** **Buraczki got./100g** **Woda z cytryną /250ml**	**Krem z czerwonych warzyw /270ml [mle,soj,sel,gor]** **Gulasz drobiowy got. z pieczarkami /120g** **Ryż got./120g** **Buraczki got./100g** **Woda z cytryną /250ml**	**Krem z czerwonych warzyw /270ml [mle,soj,sel,gor]** **Gulasz drobiowy got. z pieczarkami /120g** **Ryż got./120g** **Buraczki got./100g** **Woda z cytryną /250ml**	**Krem z czerwonych warzyw /270ml [mle,soj,sel,gor]** **Gulasz drobiowy got. z pieczarkami /120g** **Ryż got./120g** **Buraczki got./100g** **Woda z cytryną /250ml**
Kolacja	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Ser żółty /30g [mle]** **Pasztet wieprzowy /30g [gor,soj,sel]** **Ogórek kiszony /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka drobiowa /60g [gor,sel,soj]** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g/80g [soj]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Ser żółty /30g [mle]** **Pasztet wieprzowy /30g [gor,soj,sel]** **Ogórek kiszony /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Margaryna roślinna /5g [mle]** **Ser żółty /30g [mle]** **Pasztet wieprzowy /30g [gor,soj,sel]** **Ogórek kiszony /50g**	**Chleb grach. /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Ser żółty /30g [mle]** **Pasztet wieprzowy /30g [gor,soj,sel]** **Ogórek kiszony /50g** **Herbata /250ml/'**

				Herbata /250ml	
	[kcal] 2050 Białko ogółem 93[g], węglowodany 183[g], w tym cukry 28[g], tłuszcz 82[g], kwasy tłuszczowe nasycone 25[g] błonnik 16[g] sód 3459[mg]	[kcal] 1920 Białko ogółem 93[g], węglowodany 183[g], w tym cukry 28[g], tłuszcz 82[g], kwasy tłuszczowe nasycone 25[g] błonnik 16[g] sód 2950[mg]	[kcal] 2090 Białko ogółem 90[g], węglowodany 198[g], w tym cukry 29[g], tłuszcz 99[g], kwasy tłuszczowe nasycone 31[g] błonnik 20[g] sód 3500[mg]	[kcal] 2010 Białko ogółem 90[g], węglowodany 190[g], w tym cukry 28[g], tłuszcz 91[g], kwasy tłuszczowe nasycone 22[g] błonnik 19[g] sód 3300[mg]	[kcal] 1900 Białko ogółem 96[g], węglowodany 147[g], w tym cukry 17[g], tłuszcz 92[g], kwasy tłuszczowe nasycone 28[g] błonnik 29[g] sód 3250[mg]

Jadłospis opracowany przez Dietetyka Klinicznego Paulinę Wiertelak

Niedziela **15.11.2026**	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta bez glutenu	Dieta bez laktozy	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Jajecznica ze szczypiorkiem na maśle /100g [jaj,mle]** **Herbata /250ml**	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Jajecznica ze szczypiorkiem na maśle /100g [jaj,mle]** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g./90g [soj]** **Mix masłowy /5g** **Jajecznica ze szczypiorkiem na maśle /100g [jaj,mle]** **Herbata /250ml**	**Chleb /90g [glu]** **Margaryna roślinna /5g [mle]** **Jajecznica ze szczypiorkiem na maśle /100g [jaj,mle]** **Herbata /250ml**	**Chleb grach. /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Jajecznica ze szczypiorkiem na maśle /100g [jaj,mle]** **Herbata /250ml**
Obiad	**Rosół z makaronem /270ml [glu,sel]** **Udko z kurczaka piecz./120g [gor,sel,soj]** **Ziemniak igot. /120g** **Marchewka got./100g** **Kompot owocowy /250ml**	**Rosół z makaronem /270ml [glu,sel]** **Udko z kurczaka piecz./120g [gor,sel,soj]** **Ziemniak igot. /120g** **Marchewka got./100g** **Kompot owocowy /250ml**	**Rosół z makaronem /270ml [glu,sel]** **Udko z kurczaka piecz./120g [gor,sel,soj]** **Ziemniak igot. /120g** **Marchewka got./100g** **Kompot owocowy /250ml**	**Rosół /270ml [,sel]** **Udko z kurczaka piecz./120g [gor,sel,soj]** **Ziemniak igot. /120g** **Marchewka got./100g** **Kompot owocowy /250ml**	**Rosół z makaronem /270ml [glu,sel]** **Udko z kurczaka piecz./120g [gor,sel,soj]** **Ziemniak igot. /120g** **Marchewka got./100g** **Kompot owocowy /250ml**
Kolacja	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka wieprzowo konserwowa /40g [sel,soj,gor]** **Ser twarogowy z ziołami /30g [mle]** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka drobiowa /60g [gor,sel,soj]** **Ser twarogowy z ziołami /30g [mle]** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g/80g [soj]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka wieprzowo konserwowa /40g [sel,soj,gor]** **Ser twarogowy z ziołami /30g [mle]** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Margaryna roślinna /5g [mle]** **Szynka wieprzowo konserwowa /40g [sel,soj,gor]** **Ser twarogowy z ziołami bez lak./30g [mle]** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb grach. /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka wieprzowo konserwowa /40g [sel,soj,gor]** **Ser twarogowy z ziołami /30g [mle]** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml/'**
	[kcal] 2010 Białko ogółem103 [g], węglowodany 172[g], w tym cukry 23[g], tłuszcz 93[g], kwasy tłuszczowe nasycone 29[g] błonnik 20[g] sód 3180[mg]	[kcal] 1900 Białko ogółem 105[g], węglowodany 166[g], w tym cukry 22[g], tłuszcz 77[g], kwasy tłuszczowe nasycone 24[g] błonnik 17[g] sód 2780[mg]	[kcal] 2040 Białko ogółem 102[g], węglowodany 177[g], w tym cukry 23[g], tłuszcz 94[g], kwasy tłuszczowe nasycone 29[g] błonnik 21[g] sód 3220[mg]	[kcal] 1980 Białko ogółem 102[g], węglowodany 171[g], w tym cukry 22[g], tłuszcz 87[g], kwasy tłuszczowe nasycone 21[g] błonnik 20[g] sód 3050[mg]	[kcal] 1850 Białko ogółem 108[g], węglowodany 132[g], w tym cukry 15[g], tłuszcz 89[g], kwasy tłuszczowe nasycone 27[g] błonnik 28[g] sód 3000[mg]

Jadłospis opracowany przez Dietetyka Klinicznego Paulinę Wiertelak