JADŁOSPIS na dzień 07.11.2026r. **NZOL Ostoja w Podemszczyźnie**

	Dieta podstawowa	**Dieta łatwostrawna**	**Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów**
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku (350g) (1,7) Pieczywo zwykłe (70g) (1) Masło extra (10g) (7) Dżem (20g) Kiełbasa żywiecka (30g) (1,6,10) Pomidor (50g) Herbata z cytryną (250ml)	Płatki jęczmienne na mleku (350g) (1,7) Pieczywo zwykłe (70g) (1) Masło extra (10g) (7) Marmolada (20g) Kiełbasa żywiecka (30g) (1,6,10) Pomidor bez skórki (50g) Herbata z cytryną (250ml)	Płatki jęczmienne na mleku (350g) (1,7) Pieczywo razowe (50g) (1) Masło extra (10g) (7) Kiełbasa żywiecka (30g) (1,6,10) Pomidor bez skórki (50g) Herbata z cytryną b/c (250ml)
II ŚNIADANIE	-	-	Pieczywo razowe (30g) (1) Serek wiejski (50g) (7) Pomidor bez skórki (50g)
OBIAD	Zupa z groszku łuskanego z ziemniakami (400ml) (1,9) Makaron ze szpinakiem i twarogiem (350g) (1,7) Jabłko (1 szt.) Kompot z owoców mieszanych (250ml)	Zupa ziemniaczana (400ml) (1,9) Makaron ze szpinakiem i twarogiem (350g) (1,7) Jabłko pieczone (1 szt.) Kompot z owoców mieszanych (250ml)	Zupa z groszku łuskanego z ziemniakami (400ml) (1,9) Makaron razowy ze szpinakiem i twarogiem (350g) (1,7) Jabłko pieczone (1 szt.) Kompot z owoców mieszanych b/c (250ml)
PODWIECZOREK	Kisiel z malinami (200ml) Chrupki kukurydziane (20g) + woda mineralna	Kisiel z malinami (200ml) Chrupki kukurydziane (20g) + woda mineralna	Kisiel z malinami (200ml) Chrupki kukurydziane (20g) + woda mineralna
KOLACJA	Pieczywo mieszane (100g) (1) Masło extra (10g) (7) Pasta jajeczno-rybna (100g)(3,4) Ogórek kiszony (50g) Herbata z cytryną (250ml)	Pieczywo zwykłe (100g) (1) Masło extra (10g) (7) Pasta jajeczno-rybna (100g)(3,4) Pomidor bez skórki (50g) Herbata z cytryną (250ml)	Pieczywo razowe (100g) (1) Masło extra (10g) (7) Pasta jajeczno-rybna (100g)(3,4) Ogórek kiszony (50g) Herbata z cytryną b/c(250ml)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	WARTOŚĆ ENERGERTYCZNA [kcal]: 2130,8 BIAŁKO [g]:84,7 TŁUSZCZ [g]:65,0 W TYM KWASY TŁ. NASYCONE [g]: 27,8 WĘGLOWODANY [g]: 302,6 W TYM CUKRY [g]: 60,4 BŁONNIK POKARMOWY [g]: 26,7 SÓD [mg]: 2125,5	WARTOŚĆ ENERGERTYCZNA [kcal]: 2093,2 BIAŁKO [g]:82,9 TŁUSZCZ [g]:64,8 W TYM KWASY TŁ. NASYCONE [g]: 27,8 WĘGLOWODANY [g]: 299,3 W TYM CUKRY [g]: 51,1 BŁONNIK POKARMOWY [g]: 22,9 SÓD [mg]: 2143,9	WARTOŚĆ ENERGERTYCZNA [kcal]: 2156,7 BIAŁKO [g]:94,6 TŁUSZCZ [g]:65,9 W TYM KWASY TŁ. NASYCONE [g]: 28,2 WĘGLOWODANY [g]: 295,9 W TYM CUKRY [g]: 42,4 BŁONNIK POKARMOWY [g]: 37,7 SÓD [mg]: 2174,0

JADŁOSPIS na dzień 08.11.2026r. **NZOL Ostoja w Podemszczyźnie**

	Dieta podstawowa	**Dieta łatwostrawna**	**Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)**
ŚNIADANIE	Pieczywo zwykłe (100g) (1) Masło extra (10g) (7) Schab pieczony (30g) (1,6) Serek homogenizowany naturalny (50g) (7) Pomidor (50g) Sałata (10g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (1,7)	Pieczywo zwykłe (100g) (1) Masło extra (10g) (7) Schab pieczony (30g) (1,6) Serek homogenizowany naturalny (50g) (7) Sałata (10g) Pomidor bez skórki (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (1,7)	Pieczywo razowe (70g) (1) Masło extra (10g) (7) Schab pieczony (30g) (1,6) Serek homogenizowany naturalny (50g) (7) Sałata (10g) Pomidor bez skórki (50g) Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250ml) (1,7)
II ŚNIADANIE	-	-	Sok wielowarzywny (250ml)
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem (400ml) (1,7,9) Filet z kurczaka panierowany z sezamem (100g) (1,3,11) Ziemniaki z koperkiem (200g) Cukinia duszona w oliwie z warzywami (120g) Banan (1 szt.) Kompot z owoców mieszanych (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (400ml) (1,7,9) Filet z kurczaka w sosie beszamelowym (150g) (1,7,9) Ziemniaki z koperkiem (200g) Cukinia duszona w oliwie z warzywami (120g) Banan (1 szt.) Kompot z owoców mieszanych (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (400ml) (1,7,9) Filet z kurczaka w sosie beszamelowym (150g) (1,7,9) Ziemniaki z koperkiem (200g) Cukinia duszona w oliwie z warzywami (120g) Banan (1 szt.) Kompot z owoców mieszanych b/c (200ml)
PODWIECZOREK	Ciasto marchewkowe (70g) (1,3,7) Jogurt naturalny (150g) (7) + woda mineralna	Ciasto marchewkowe (70g) (1,3,7) Jogurt naturalny (150g) (7) + woda mineralna	Ciasto marchewkowe (70g) (1,3,7) Jogurt naturalny (150g) (7) + woda mineralna
KOLACJA	Pieczywo mieszane (100g) (1) Masło extra (10g) (7) Szynka z indyka (50g) (1,6) Sałatka pieczarkowo-selerowa (180g) (3,7,10) Herbata z cytryną (250ml)	Pieczywo zwykłe(100g) (1) Masło extra (10g) (7) Szynka z indyka (50g) (1,6) Sałatka z kalafiorem (180g) (3,7,10) Herbata z cytryną (250ml)	Pieczywo razowe (100g) (1) Masło extra (10g) (7) Szynka z indyka (50g) (1,6) Sałatka z kalafiorem (180g) (3,7,10) Herbata z cytryną b/c (250ml)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	WARTOŚĆ ENERGERTYCZNA [kcal]: 2177,3 BIAŁKO [g]: 109,3 TŁUSZCZ [g]:69,4 W TYM KWASY TŁ. NASYCONE [g]: 25,1 WĘGLOWODANY [g]: 277,6 W TYM CUKRY [g]: 56,2 BŁONNIK POKARMOWY [g]: 23,1 SÓD [mg]: 2194,2	WARTOŚĆ ENERGERTYCZNA [kcal]: 2238,2 BIAŁKO [g]:104,2 TŁUSZCZ [g]:76,1 W TYM KWASY TŁ. NASYCONE [g]: 30,2 WĘGLOWODANY [g]: 286,2 W TYM CUKRY [g]: 58,4 BŁONNIK POKARMOWY [g]:23,1 SÓD [mg]: 2239,2	WARTOŚĆ ENERGERTYCZNA [kcal]: 2130,2 BIAŁKO [g]:101,3 TŁUSZCZ [g]: 76,2 W TYM KWASY TŁ. NASYCONE [g]: 30,0 WĘGLOWODANY [g]: 269,7 W TYM CUKRY [g]: 64,9 BŁONNIK POKARMOWY [g]: 38,4 SÓD [mg]: 1981,7

JADŁOSPIS na dzień 09.11.2026r. **NZOL Ostoja w Podemszczyźnie**

	Dieta podstawowa	**Dieta łatwostrawna**	**Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)**
ŚNIADANIE	Pieczywo zwykłe (100g) (1) Masło extra (10g) (7) Twaróg ze szczypiorkiem (50g) (7) Jajo gotowane (50g) (3) Sałata (10g) Pomidor (50g) Kakao (250ml) (7)	Pieczywo zwykłe (100g) (1) Masło extra (10g) (7) Twaróg ze szczypiorkiem (50g) (7) Jajo gotowane (50g) (3) Sałata (10g) Pomidor bez skórki (50g) Kakao (250ml) (7)	Pieczywo razowe (70g) (1) Masło extra (10g) (7) Twaróg ze szczypiorkiem (50g) (7) Jajo gotowane (50g) (3) Sałata (10g) Pomidor bez skórki (50g) Kakao b/c (250ml) (7)
II ŚNIADANIE	-	-	Sok pomidorowy (250ml)
OBIAD	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (400ml) (1,7,9) Potrawka z indyka (200g)(1,9) Kasza gryczana na sypko (180g) Fasolka szparagowa z wody (120g) Jabłko (1 szt.) Kompot z owoców mieszanych (200ml)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (400ml) (1,7,9) Potrawka z indyka (200g)(1,9) Kasza gryczana na sypko (180g) Fasolka szparagowa z wody (120g) Jabłko pieczone (1 szt.) Kompot z owoców mieszanych (200ml)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (400ml) (1,7,9) Potrawka z indyka (200g)(1,9) Kasza gryczana na sypko (180g) Fasolka szparagowa z wody (120g) Jabłko pieczone (1 szt.) Kompot z owoców mieszanych b/c (200ml)
PODWIECZOREK	Maślanka naturalna (150ml) (7) Wafle ryżowe (20g), 1/2 banana + woda mineralna	Maślanka naturalna (150ml) (7) Wafle ryżowe (20g), 1/2 banana + woda mineralna	Maślanka naturalna (150ml) (7) 1/2 banana + woda mineralna
KOLACJA	Pieczywo mieszane (100g) (1) Masło extra (10g) (7) Galaretka drobiowa z warzywami (150g) Sałata (10g) Herbata z cytryną (250ml)	Pieczywo zwykłe (100g) (1) Masło extra (10g) (7) Galaretka drobiowa z warzywami (150g) Sałata (10g) Herbata z cytryną (250ml)	Pieczywo razowe (100g) (1) Masło extra (10g) (7) Galaretka drobiowa z warzywami (150g) Sałata (10g) Herbata z cytryną b/c (250ml)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	WARTOŚĆ ENERGERTYCZNA [kcal]: 2061,7 BIAŁKO [g]: 108,1 TŁUSZCZ [g]: 62,7 W TYM KWASY TŁ. NASYCONE [g]: 26,6 WĘGLOWODANY [g]: 271,3 W TYM CUKRY [g]: 44,1 BŁONNIK POKARMOWY [g]: 28,3 SÓD [mg]: 2116,9	WARTOŚĆ ENERGERTYCZNA [kcal]: 2065,8 BIAŁKO [g]: 109,1 TŁUSZCZ [g]:62,3 W TYM KWASY TŁ. NASYCONE [g]: 26,5 WĘGLOWODANY [g]: 275,4 W TYM CUKRY [g]: 44,3 BŁONNIK POKARMOWY [g]: 26,9 SÓD [mg]:2198,7	WARTOŚĆ ENERGERTYCZNA [kcal]: 1949,1 BIAŁKO [g]: 104,8 TŁUSZCZ [g]:62,3 W TYM KWASY TŁ. NASYCONE [g]: 26,2 WĘGLOWODANY [g]: 251,5 W TYM CUKRY [g]: 47,7 BŁONNIK POKARMOWY [g]: 41,8 SÓD [mg]:1794,2

JADŁOSPIS na dzień 10.11.2026r. **NZOL Ostoja w Podemszczyźnie**

	Dieta podstawowa	**Dieta łatwostrawna**	**Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)**
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku (350g) (1,7) Pieczywo zwykłe (70g) (1) Masło extra (10g) (7) Miód (20g) Szynka z kurczaka (30g) (1,6) Sałata (10g), Ogórek (50g) Herbata z cytryną (250ml)	Płatki owsiane na mleku (350g) (1,7) Pieczywo zwykłe (70g) (1) Masło extra (10g) (7) Miód (20g) Szynka z kurczaka (30g) (1,6) Sałata (10g), Pomidor bez skórki (50g) Herbata z cytryną (250ml)	Płatki owsiane na mleku (350g) (1,7) Pieczywo razowe (50g) (1) Masło extra (10g) (7) Szynka z kurczaka (30g) (1,6) Sałata (10g) Pomidor bez skórki (50g) Herbata z cytryną b/c (250ml)
II ŚNIADANIE	-	-	Pieczywo razowe (30g) (1) Masło extra (5g) (7) Tuńczyk w wodzie (40g) (4)
OBIAD	Zupa jarzynowa z makaronem (400ml) (1,7,9) Bitki drobiowe w sosie koperkowym (200g)(1,7) Ziemniaki z koperkiem (200g) Burak pieczony z olejem (120g) Gruszka (1 szt.) Kompot z owoców mieszanych (200ml)	Zupa jarzynowa z makaronem (400ml) (1,7,9) Bitki drobiowe w sosie koperkowym (200g) (1,7) Ziemniaki z koperkiem (200g) Burak pieczony z olejem (120g) Jabłko pieczone (1 szt.) Kompot z owoców mieszanych (200ml)	Zupa jarzynowa z makaronem (400ml) (1,7,9) Bitki drobiowe w sosie koperkowym (200g) (1,7) Ziemniaki z koperkiem (200g) Burak pieczony z olejem (120g) Kompot z owoców mieszanych b/c (200ml)
PODWIECZOREK	Budyń mleczny (200ml) (7) Biszkopty (15g) (1,3,7) + woda mineralna	Budyń mleczny (200ml) (7) Biszkopty (15g) (1,3,7) + woda mineralna	Budyń mleczny b/c (200ml) (7) Biszkopty b/c (15g) (1,3,7) + woda mineralna
KOLACJA	Pieczywo mieszane (100g) (1) Masło extra (10g) (7) Jajecznica na parze (100g) (3,7) Pomidor (50g) Herbata z cytryną (250ml)	Pieczywo zwykłe (100g) (1) Masło extra (10g) (7) Jajecznica na parze (100g) (3,7) Pomidor bez skórki (50g) Herbata z cytryną (250ml)	Pieczywo razowe (100g) (1) Masło extra (10g) (7) Jajecznica na parze (100g) (3,7) Pomidor bez skórki (50g) Herbata z cytryną b/c (250ml)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	WARTOŚĆ ENERGERTYCZNA [kcal]: 2212,1 BIAŁKO [g]: 101,3 TŁUSZCZ [g]: 69,3 W TYM KWASY TŁ. NASYCONE [g]: 30,2 WĘGLOWODANY [g]: 307,9 W TYM CUKRY [g]: 64,5 BŁONNIK POKARMOWY [g]: 25,1 SÓD [mg]: 2197,3	WARTOŚĆ ENERGERTYCZNA [kcal]: 2258,1 BIAŁKO [g]: 102,3 TŁUSZCZ [g]: 73,9 W TYM KWASY TŁ. NASYCONE [g]: 33,2 WĘGLOWODANY [g]: 304,3 W TYM CUKRY [g]: 65 BŁONNIK POKARMOWY [g]: 22,9 SÓD [mg]: 2287,3	WARTOŚĆ ENERGERTYCZNA [kcal]: 2070,3 BIAŁKO [g]: 117,1 TŁUSZCZ [g]: 65,7 W TYM KWASY TŁ. NASYCONE [g]: 26,7 WĘGLOWODANY [g]: 248,3 W TYM CUKRY [g]: 35,2 BŁONNIK POKARMOWY [g]: 37,8 SÓD [mg]:1822,3

JADŁOSPIS na dzień 11.11.2026r. ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI NZOL Ostoja w Podemszczyźnie

	Dieta podstawowa	**Dieta łatwostrawna**	**Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)**
ŚNIADANIE	Pieczywo zwykłe (100g) (1) Masło extra (10g) (7) Filet z indyka wędzony (50g) (1,6) Sałatka jarzynowa (180g) (3,7,9,10) Herbata z cytryną (250ml)	Pieczywo zwykłe (100g) (1) Masło extra (10g) (7) Filet z indyka wędzony (50g) (1,6) Sałatka jarzynowa (180g) (3,7,9,10) Herbata z cytryną (250ml)	Pieczywo razowe (70g) (1) Masło extra (10g) (7) Filet z indyka wędzony (50g) (1,6) Sałatka jarzynowa (180g) (3,7,9,10) Herbata z cytryną b/c (250ml)
II ŚNIADANIE	-	-	Jabłko pieczone 1 szt.
OBIAD	Zupa szpinakowa z ryżem (400ml) (1,7,9) Karkówka pieczona w sosie pieczeniowym (200g) (1) Ziemniaki z koperkiem (200g) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (120g) (9) Jabłko (1 szt.) Kompot z owoców mieszanych (200ml)	Zupa szpinakowa z ryżem (400ml) (1,7,9) Schab pieczony (120g) Sos chrzanowy (100g) (1,7) Ziemniaki z koperkiem (200g) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (120g) (9) Jabłko pieczone (1 szt.) Kompot z owoców mieszanych (200ml)	Zupa szpinakowa z ryżem (400ml) (1,7,9) Schab pieczony (120g) Sos chrzanowy (100g) (1,7) Ziemniaki z koperkiem (200g) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (120g) (9) Kompot z owoców mieszanych b/c (200ml)
PODWIECZOREK	Babka biszkoptowa (60g) (1,3,7) Jogurt owocowy (150g) (7) + woda mineralna	Babka biszkoptowa (60g) (1,3,7) Jogurt owocowy (150g) (7) + woda mineralna	Babka biszkoptowa (60g) (1,3,7) Skyr naturalny (150g) (7) + woda mineralna
KOLACJA	Bułka grahamka (90g) (1) Margaryna kubkowa (15g) Paprykarz domowy z ryby gotowanej (100g) (4) Ogórek kiszony (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (1,7)	Bułka pszenna zwykła (100g) (1) Margaryna kubkowa (15g) Paprykarz domowy z ryby gotowanej (100g) (4) Pomidor bez skórki (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (1,7)	Bułka grahamka (90g) (1) Margaryna kubkowa (15g) Paprykarz domowy z ryby gotowanej (100g) (4) Ogórek kiszony (50g) Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250ml) (1,7)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	WARTOŚĆ ENERGERTYCZNA [kcal]: 2387,3 BIAŁKO [g]: 108,4 TŁUSZCZ [g]: 101,2 W TYM KWASY TŁ. NASYCONE [g]: 32,8 WĘGLOWODANY [g]: 269,3 W TYM CUKRY [g]: 62,4 BŁONNIK POKARMOWY [g]: 24,1 SÓD [mg]: 2481,2	WARTOŚĆ ENERGERTYCZNA [kcal]: 2295,4 BIAŁKO [g]: 106,6 TŁUSZCZ [g]:76,1 W TYM KWASY TŁ. NASYCONE [g]: 22,9 WĘGLOWODANY [g]: 297,4 W TYM CUKRY [g]: 62,2 BŁONNIK POKARMOWY [g]: 19,1 SÓD [mg]: 2393,2	WARTOŚĆ ENERGERTYCZNA [kcal]: 2198,1 BIAŁKO [g]: 120,4 TŁUSZCZ [g]: 72,6 W TYM KWASY TŁ. NASYCONE [g]: 22,3 WĘGLOWODANY [g]: 265,3 W TYM CUKRY [g]: 35,8 BŁONNIK POKARMOWY [g]: 37,7 SÓD [mg]:1983,2

JADŁOSPIS na dzień 12.11.2026r. **NZOL Ostoja w Podemszczyźnie**

	Dieta podstawowa	**Dieta łatwostrawna**	**Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)**
KOLACJA	Pieczywo zwykłe (100g) (1) Masło extra (10g) (7) Szynka biała (30g) (1,6) Serek twarogowy w plasterkach (40g) (7) Pomidor (50g) Sałata (10g) Herbata z cytryną (250ml)	Pieczywo zwykłe (100g) (1) Masło extra (10g) (7) Szynka biała (30g) (1,6) Serek twarogowy w plasterkach (40g) (7) Pomidor bez skórki (50g) Sałata (10g) Herbata z cytryną (250ml)	Pieczywo razowe (70g) (1) Masło extra (10g) (7) Szynka biała (30g) (1,6) Serek twarogowy w plasterkach (40g) (7) Pomidor bez skórki (50g) Sałata (10g) Herbata z cytryną b/c (250ml)
II ŚNIADANIE	-	-	Pieczywo razowe (30g) (1) Serek homogenizowany naturalny (30g) (7)
OBIAD	Leczo z warzywami i kiełbasą (400ml) (1,6) Ryż na mleku z duszonym jabłkiem i jogurtem naturalnym (450g) (7) Kompot z owoców mieszanych (200ml)	Leczo z warzywami i parówką (400ml) (1,6) Ryż na mleku z duszonym jabłkiem i jogurtem naturalnym (450g) (7) Kompot z owoców mieszanych (200ml)	Leczo z warzywami i parówką (400ml) (1,6) Ryż brązowy z duszonym jabłkiem i jogurtem naturalnym (450g) (7) Kompot z owoców mieszanych b/c (200ml)
PODWIECZOREK	Sok wielowarzywny (200ml) Mandarynka 1 szt. + woda mineralna	Sok wielowarzywny (200ml) Jabłko pieczone 1 szt. + woda mineralna	Sok wielowarzywny (200ml) Mandarynki 1 szt. + woda mineralna
KOLACJA	Pieczywo mieszane (100g) (1) Margaryna kubkowa (15g) Salceson drobiowy (50g) (1,6) Papryka (50g) Herbata z cytryną (250ml)	Pieczywo zwykłe(100g) (1) Margaryna kubkowa (15g) Salceson drobiowy (50g) (1,6) Pomidor (50g) Herbata z cytryną (250ml)	Pieczywo razowe(100g) (1) Margaryna kubkowa (15g) Salceson drobiowy (50g) (1,6) Papryka (50g) Herbata z cytryną b/c (250ml)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	WARTOŚĆ ENERGERTYCZNA [kcal]: 2127,1 BIAŁKO [g]: 85,6 TŁUSZCZ [g]: 65,7 W TYM KWASY TŁ. NASYCONE [g]: 24,8 WĘGLOWODANY [g]: 309,4 W TYM CUKRY [g]: 56,2 BŁONNIK POKARMOWY [g]: 25,3 SÓD [mg]: 2415,2	WARTOŚĆ ENERGERTYCZNA [kcal]: 2192,2 BIAŁKO [g]: 86,3 TŁUSZCZ [g]: 68,2 W TYM KWASY TŁ. NASYCONE [g]: 25,8 WĘGLOWODANY [g]: 324,5 W TYM CUKRY [g]: 64,8 BŁONNIK POKARMOWY [g]: 21,9 SÓD [mg]: 2514,2	WARTOŚĆ ENERGERTYCZNA [kcal]: 2071,6 BIAŁKO [g]: 90,1 TŁUSZCZ [g]: 63,8 W TYM KWASY TŁ. NASYCONE [g]: 22,5 WĘGLOWODANY [g]: 269,4 W TYM CUKRY [g]: 45,3 BŁONNIK POKARMOWY [g]: 42,4 SÓD [mg]:1984,2

JADŁOSPIS na dzień 13.11.2026r. **NZOL Ostoja w Podemszczyźnie**

	Dieta podstawowa	**Dieta łatwostrawna**	**Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)**
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku (350g) (7) Pieczywo zwykłe (70g) (1) Masło extra (10g) (7) Powidła (20g) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i jog. (50g) (3,7) Sałata (10g) Papryka (50g) Herbata z cytryną (250ml)	Płatki kukurydziane na mleku (350g) (7) Pieczywo zwykłe (70g) (1) Masło extra (10g) (7) Marmolada (20g) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i jog. (50g) (3,7) Sałata (10g) Pomidor bez skórki (50g) Herbata z cytryną (250ml)	Pieczywo razowe (70g) (1) Masło extra (10g) (7) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i jog. (50g) (3,7) Tuńczyk z wody (50g) (4) Sałata (10g) Papryka (50g) Herbata z cytryną b/c (250ml)
II ŚNIADANIE	-		Jogurt naturalny 150g (7)
OBIAD	Zupa koperkowa z ryżem (400ml) (1,9) Pulpet mielony rybny (100g) (1,3,4) w sosie cytrynowym (100g) (1,7) Ziemniaki z koperkiem (200g) Surówka z marchwi i jabłka (120g) (7) Kompot z owoców mieszanych (200ml)	Zupa koperkowa z ryżem (400ml) (1,9) Pulpet mielony rybny (100g) (1,3,4) w sosie cytrynowym (100g) (1,7) Ziemniaki z koperkiem (200g) Surówka z marchwi i jabłka (120g) (7) Kompot z owoców mieszanych (200ml)	Zupa koperkowa z ryżem (400ml) (1,9) Pulpet mielony rybny (100g) (1,3,4) w sosie cytrynowym (100g) (1,7) Ziemniaki z koperkiem (200g) Surówka z marchwi i jabłka (120g) (7) Kompot z owoców mieszanych b/c (200ml)
PODWIECZOREK	Sok pomidorowy (200ml) Śliwki 2 szt. + woda mineralna	Sok pomidorowy (200ml) Jabłko pieczone 1 szt. + woda mineralna	Sok pomidorowy (200ml) Śliwki 2 szt. + woda mineralna
KOLACJA	Pieczywo mieszane (100g) (1) Masło roślinne (15g) Serek topiony (50g) (7) Pomidor (50g) Herbata z cytryną (250ml)	Pieczywo zwykłe (100g) (1) Masło roślinne (15g) Serek topiony (50g) (7) Pomidor bez skórki (50g) Herbata z cytryną (250ml)	Pieczywo razowe (100g) (1) Masło roślinne (10g) Serek topiony (50g) (7) Pomidor bez skórki (50g) Herbata z cytryną b/c (250ml)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	WARTOŚĆ ENERGERTYCZNA [kcal]: 2152,1 BIAŁKO [g]: 82,3 TŁUSZCZ [g]: 65,4 W TYM KWASY TŁ. NASYCONE [g]: 26,9 WĘGLOWODANY [g]: 319,4 W TYM CUKRY [g]: 61,8 BŁONNIK POKARMOWY [g]: 23,1 SÓD [mg]: 2487,2	WARTOŚĆ ENERGERTYCZNA [kcal]: 2197,2 BIAŁKO [g]: 83,3 TŁUSZCZ [g]: 65,0 W TYM KWASY TŁ. NASYCONE [g]: 26,8 WĘGLOWODANY [g]: 334,5 W TYM CUKRY [g]: 69,8 BŁONNIK POKARMOWY [g]: 20,9 SÓD [mg]:2577,2	WARTOŚĆ ENERGERTYCZNA [kcal]: 2023,6 BIAŁKO [g]: 110,6 TŁUSZCZ [g]: 62,8 W TYM KWASY TŁ. NASYCONE [g]: 21,1 WĘGLOWODANY [g]: 248,3 W TYM CUKRY [g]: 35,3 BŁONNIK POKARMOWY [g]: 37,8 SÓD [mg]:1982,3

JADŁOSPIS na dzień 14.11.2026r. **NZOL Ostoja w Podemszczyźnie**

	Dieta podstawowa	**Dieta łatwostrawna**	**Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)**
ŚNIADANIE	Pieczywo zwykłe (100g) (1) Masło extra (10g) (7) Parówka drobiowe na gorąco (100g) (1,6) Keczup (15g) Pomidor ze szczypiorkiem (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (1,7)	Pieczywo zwykłe (100g) (1) Masło extra (10g) (7) Parówka drobiowe na gorąco (100g) (1,6) Pomidor ze szczypiorkiem (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (1,7)	Pieczywo razowe (70g) (1) Masło extra (10g) (7) Parówka drobiowe na gorąco (100g) (1,6) Pomidor ze szczypiorkiem (50g) Kawa zbożowa z mlekiem b/c(250ml) (1,7)
II ŚNIADANIE	-		Gruszka (1 szt.)
OBIAD	Zupa krem z soczewicy z makaronem (400ml) (1,9) Jajo gotowane (75g) (3) w sosie musztardowym (120g) (1,7) Ziemniaki z koperkiem (200g) Ogórek kiszony (120g) Gruszka (1 szt.) Kompot z owoców mieszanych (200ml)	Zupa brokułowa z makaronem (400ml) (1,9) Jajo gotowane (75g) (3) w sosie koperkowym (120g) (1,7) Ziemniaki z koperkiem (200g) Surówka z marchwi z olejem (120g) Jabłko pieczone (1 szt.) Kompot z owoców mieszanych (200ml)	Zupa krem z soczewicy z makaronem (400ml) (1,9) Jajo gotowane (75g) (3) w sosie koperkowym (120g) (1,7) Ziemniaki z koperkiem (200g) Ogórek kiszony (120g) Kompot z owoców mieszanych b/c (200ml)
PODWIECZOREK	Kefir naturalny (200ml) + woda mineralna	Kefir naturalny (200ml) + woda mineralna	Kefir naturalny (200ml) + woda mineralna
KOLACJA	Bułka grahamka (90g) (1) Margaryna kubkowa (15g) Pasztet drobiowy (65g) (1,6,7,9) Sałata (10g) Ogórek (50g) Herbata z cytryną (250ml)	Bułka pszenna zwykła (90g) (1) Margaryna kubkowa (15g) Pasztet drobiowy (65g) (1,6,7,9) Sałata (10g) Pomidor bez skórki (50g) Herbata z cytryną (250ml)	Bułka grahamka (90g) (1) Margaryna kubkowa (15g) Pasztet drobiowy (65g) (1,6,7,9) Sałata (10g) Ogórek (50g) Herbata z cytryną b/c (250ml)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	WARTOŚĆ ENERGERTYCZNA [kcal]: 2021,8 BIAŁKO [g]: 94,6 TŁUSZCZ [g]: 72,1 W TYM KWASY TŁ. NASYCONE [g]: 23,8 WĘGLOWODANY [g]: 257,4 W TYM CUKRY [g]: 45,3 BŁONNIK POKARMOWY [g]: 28,3 SÓD [mg]: 2393,5	WARTOŚĆ ENERGERTYCZNA [kcal]: 2060,5 BIAŁKO [g]: 85,3 TŁUSZCZ [g]: 72,6 W TYM KWASY TŁ. NASYCONE [g]: 24,5 WĘGLOWODANY [g]: 273,3 W TYM CUKRY [g]: 44,3 BŁONNIK POKARMOWY [g]: 19,1 SÓD [mg]:2239,2	WARTOŚĆ ENERGERTYCZNA [kcal]: 2041,8 BIAŁKO [g]: 94,6 TŁUSZCZ [g]: 65,7 W TYM KWASY TŁ. NASYCONE [g]: 22,3 WĘGLOWODANY [g]: 251,5 W TYM CUKRY [g]: 35,2 BŁONNIK POKARMOWY [g]: 37,8 SÓD [mg]:1983,5

JADŁOSPIS na dzień 15.11. 2026r. **NZOL Ostoja w Podemszczyźnie**

	Dieta podstawowa	**Dieta łatwostrawna**	**Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)**
ŚNIADANIE	Pieczywo zwykłe (100g) (1) Masło extra (10g) (7) Polędwica z indyka (50g) (1,6) Sałatka z buraczków (180g) (3,7,10) Herbata z cytryną (250ml)	Pieczywo zwykłe (100g) (1) Masło extra (10g) (7) Polędwica z indyka (50g) (1,6) Sałatka z buraczków (180g) (3,7,10) Herbata z cytryną (250ml)	Pieczywo razowe(70g) (1) Masło extra (10g) (7) Polędwica z indyka (50g) (1,6) Sałatka z buraczków (180g) (3,7,10) Herbata z cytryną b/c (250ml)
II ŚNIADANIE	-		Sok wielowarzywny (250ml)
OBIAD	Zupa grysikowa (400ml) (1,9) Schab duszony z ziołami (150g) (1) Ziemniaki z koperkiem (200g) Surówka z selera, marchwi i jabłka (120g) (7,9) Banan 1szt. Kompot z owoców mieszanych (200ml)	Zupa grysikowa (400ml) (1,9) Schab duszony z ziołami (150g) (1) Ziemniaki z koperkiem (200g) Surówka z selera, marchwi i jabłka (120g) (7,9) Banan 1szt. Kompot z owoców miesz.(200ml)	Zupa grysikowa (400ml) (1,9) Schab duszony z ziołami (150g) (1) Ziemniaki z koperkiem (200g) Surówka z selera, marchwi i jabłka (120g) (7,9) Banan 1szt. Kompot z owoców mieszanych b/c (200ml)
PODWIECZOREK	Ciasto drożdżowe ze owocami (70g) (1,3,7) + woda mineralna	Ciasto drożdżowe ze owocami (70g) (1,3,7) + woda mineralna	Ciasto drożdżowe ze owocami (70g) (1,3,7) + woda mineralna
KOLACJA	Pieczywo mieszane(100g) (1) Masło extra (10g) (7) Twaróg z jog. (100g) (7) Papryka (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (1,7)	Pieczywo zwykłe(100g) (1) Masło extra (10g) (7) Twaróg z jog. (100g) (7) Pomidor bez skórki (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (1,7)	Pieczywo razowe(100g) (1) Masło extra (10g) (7) Twaróg z jog. (100g) (7) Pomidor bez skórki (50g) Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250ml) (1,7)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	WARTOŚĆ ENERGERTYCZNA [kcal]: 2031,0 BIAŁKO [g]: 106,4 TŁUSZCZ [g]: 53,4 W TYM KWASY TŁ. NASYCONE [g]: 24,5 WĘGLOWODANY [g]: 287,2 W TYM CUKRY [g]: 56,8 BŁONNIK POKARMOWY [g]: 26,7 SÓD [mg]: 2115,2	WARTOŚĆ ENERGERTYCZNA [kcal]: 2023,0 BIAŁKO [g]: 107,3 TŁUSZCZ [g]: 53,0 W TYM KWASY TŁ. NASYCONE [g]: 24,4 WĘGLOWODANY [g]: 291,2 W TYM CUKRY [g]: 45,3 BŁONNIK POKARMOWY [g]: 24,4 SÓD [mg]: 2205,2	WARTOŚĆ ENERGERTYCZNA [kcal]: 2034,5 BIAŁKO [g]: 104,8 TŁUSZCZ [g]: 53,4 W TYM KWASY TŁ. NASYCONE [g]: 24,2 WĘGLOWODANY [g]: 267,9 W TYM CUKRY [g]: 44,3 BŁONNIK POKARMOWY [g]: 41,8 SÓD [mg]:1822,3

JADŁOSPIS na dzień 16.11.2026r. **NZOL Ostoja w Podemszczyźnie**

	Dieta podstawowa	**Dieta łatwostrawna**	**Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)**
ŚNIADANIE	Bułka z ziarnami (50g) (1) Kajzerka (50g) (1) Masło extra (10g) (7) Szynka wieprzowa wędzona (30g) (1,6) Ser wędzony (30g) (7) Sałata (10g) Papryka (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (1,7)	Kajzerka (100g) (1) Masło extra (10g) (7) Szynka wieprzowa wędzona (30g) (1,6) Ser edamski (30g) (7) Sałata (10g) Pomidor bez skórki (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (1,7)	Bułka z ziarnami (100g) (1) Masło extra (10g) (7) Szynka wieprzowa wędzona (30g) (1,6) Ser edamski (30g) (7) Sałata (10g) Pomidor bez skórki (50g) Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250ml) (1,7)
II ŚNIADANIE	-		Sok pomidorowy (250ml)
OBIAD	Zupa krem z białych warzyw (400ml) (1,7,9), z groszkiem ptysiowym (15g) (1,3) Wątróbka drobiowa duszona z cebulą (200g) (1) Ziemniaki z koperkiem (200g) Kapusta gotowana z koperkiem i pomidorem (120g) (7), Jabłko 1 szt. Kompot z owoców mieszanych (200ml)	Zupa krem z białych warzyw (400ml) (1,7,9), z groszkiem ptysiowym (15g) (1,3) Wątróbka drobiowa gotowana w sosie własnym (200g) (1) Ziemniaki z koperkiem(200g) Kapusta gotowana z koperkiem i pomidorem (120g) (7), Jabłko pieczone 1 szt. Kompot z owoców mieszanych (200ml)	Zupa krem z białych warzyw (400ml) (1,7,9), z groszkiem ptysiowym (15g) (1,3) Wątróbka drobiowa gotowana w sosie własnym (200g) (1) Ziemniaki z koperkiem(200g) Kapusta gotowana z koperkiem i pomidorem (120g) (7), Jabłko pieczone 1 szt. Kompot z owoców mieszanych b/c (200ml)
PODWIECZOREK	Koktajl truskawkowy (200ml) (7) + woda mineralna	Koktajl truskawkowy (200ml) (7) + woda mineralna	Koktajl truskawkowy b/c (200ml) (7) + woda mineralna
KOLACJA	Pieczywo mieszane(100g) (1) Masło roślinne (10g) Pasta z ryby gotowanej z warzywami (100g) (3,4,7), Ogórek kiszony (50g) Herbata z cytryną b/c (250ml)	Pieczywo zwykłe(100g) (1) Masło roślinne (10g) Pasta z ryby gotowanej z warzywami (100g) (3,4,7), Pomidor bez skórki (50g) Herbata z cytryną (250ml)	Pieczywo razowe(100g) (1) Masło roślinne (10g) Pasta z ryby gotowanej z warzywami (100g) (3,4,7), Ogórek kiszony (50g) Herbata z cytryną b/c (250ml)
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	WARTOŚĆ ENERGERTYCZNA [kcal]: 2123,8 BIAŁKO [g]: 104,2 TŁUSZCZ [g]: 65,7 W TYM KWASY TŁ. NASYCONE [g]: 26,5 WĘGLOWODANY [g]: 291,5 W TYM CUKRY [g]: 48,3 BŁONNIK POKARMOWY [g]: 26,9 SÓD [mg]: 2197,6	WARTOŚĆ ENERGERTYCZNA [kcal]: 2085,1 BIAŁKO [g]: 105,1 TŁUSZCZ [g]: 62,3 W TYM KWASY TŁ. NASYCONE [g]: 24,5 WĘGLOWODANY [g]: 290,2 W TYM CUKRY [g]: 48,3 BŁONNIK POKARMOWY [g]: 19,1 SÓD [mg]: 2239,2	WARTOŚĆ ENERGERTYCZNA [kcal]: 1949,1 BIAŁKO [g]: 104,8 TŁUSZCZ [g]: 62,3 W TYM KWASY TŁ. NASYCONE [g]: 26,2 WĘGLOWODANY [g]: 251,5 W TYM CUKRY [g]: 47,7 BŁONNIK POKARMOWY [g]: 41,8 SÓD [mg]:1794,2

Oznaczenie alergenów w jadłospisach za pomocą liczb (numerów) w nawiasach wg:

ZAŁĄCZNIK II ROZPORZĄDZENIA PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011

SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI

(1) Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne, z wyjątkiem:
a) syropów glukozowych na bazie pszenicy zawierających dekstrozę (1);
b) maltodekstryn na bazie pszenicy (1);
c) syropów glukozowych na bazie jęczmienia;
d) zbóż wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowegopochodzenia rolniczego;
(2) Skorupiaki i produkty pochodne;
(3) Jaja i produkty pochodne;
(4) Ryby i produkty pochodne, z wyjątkiem:
a) żelatyny rybnej stosowanej jako nośnik preparatów zawierających witaminy lub karotenoidy;
b) żelatyny rybnej lub karuku stosowanych jako środki klarujące do piwa i wina;
(5) Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne;
(6) Soja i produkty pochodne, z wyjątkiem:
a) całkowicie rafinowanego oleju i tłuszczu sojowego (1);
b) mieszaniny naturalnych tokoferoli (E306), naturalnego D-alfa-tokoferolu, naturalnego octanu D-alfa-tokoferolu, naturalnego bursztynianu D-alfa-tokoferolu pochodzenia sojowego;
c) fitosteroli i estrów fitosteroli otrzymanych z olejów roślinnych pochodzenia sojowego;
d) estru stanolu roślinnego produkowanego ze steroli olejów roślinnych pochodzenia sojowego;
(7) Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), z wyjątkiem:
a) serwatki wykorzystywanej do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego,
b) laktitolu;
(8) Orzechy, tj. migdały (Amygdalus communis L.), orzechy laskowe (Corylus avellana), orzechy włoskie (Juglans regia), orzechy nerkowca (Anacardium occidentale), orzeszki pekan (Caryaillinoinensis (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (Bertholletia excelsa), pistacje/orzechy pistacjowe (Pistacia vera), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (Macadamia ternifolia), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;
(9) Seler i produkty pochodne;
(10) Gorczyca i produkty pochodne;
(11) Nasiona sezamu i produkty pochodne;
(12) Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO 2 dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców;
(13) Łubin i produkty pochodne;
(14) Mięczaki i produkty pochodne.

_____

(1) Oraz produkty pochodne, o ile obróbka, jakiej je poddano, najprawdopodobniej nie wpływa na zwiększenie alergenności, ocenionej przez właściwy organ w odniesieniu do produktu, z którego powstały.