Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Sniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-11-01 niedziela	Podstawowa D01	kasza manna na mleku 350 ml (***pszenica, mleko,***) chleb pszenno-zytni 100 g (***pszenica, soja, sezam, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) serek do chleba smietankowy 100 g (***mleko,***) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	jablko 150 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (***pszenica, mleko, seler,***) bitka drobiowa duszona 110 g (***seler,***) sos koperkowy 20 g (***pszenica, mleko,***) ziemniaki gotowane 200 g (***mleko,***) marchewka na cieplo 100 g (***pszenica, mleko,***) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (***pszenica, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) szynka wieprzowa 50 g (***pszenica, soja, mleko, seler,***) ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 197,4** **Bialko ogólem [g] 102,4** **Tluszcz [g] 66** **Weglowodany ogólem [g] 294,9** **Blonnik pokarmowy [g] 32,6** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 39** **suma cukrów prostych [g] 71,5** **Sód [mg] 1 839,1**
	Latwostrawna D02	kasza manna na mleku 350 ml (***pszenica, mleko,***) chleb pszenny 100 g (***pszenica,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) serek do chleba smietankowy 100 g (***mleko,***) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	jablko 150 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (***pszenica, mleko, seler,***) zrazik drobiowy pieczony 80 g (***pszenica, jaja,***) sos koperkowy 20 g (***pszenica, mleko,***) ziemniaki gotowane 200 g (***mleko,***) marchewka na cieplo 100 g (***pszenica, mleko,***) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (***pszenica,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) szynka wieprzowa 50 g (***pszenica, soja, mleko, seler,***) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 179,1** **Bialko ogólem [g] 88** **Tluszcz [g] 65,4** **Weglowodany ogólem [g] 318,1** **Blonnik pokarmowy [g] 27,2** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 39,8** **suma cukrów prostych [g] 69** **Sód [mg] 1 866,2**
	Z ogr. latwp. weglowod. D03	kasza manna na mleku 350 ml (***pszenica, mleko,***) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (***pszenica, soja, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) serek do chleba smietankowy 100 g (***mleko,***) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	jablko 150 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (***pszenica, mleko, seler,***) zrazik drobiowy pieczony 80 g (***pszenica, jaja,***) sos koperkowy 20 g (***pszenica, mleko,***) ziemniaki gotowane 200 g (***mleko,***) marchewka na cieplo 100 g (***pszenica, mleko,***) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (***pszenica, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) szynka wieprzowa 50 g (***pszenica, soja, mleko, seler,***) ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 105,3** **Bialko ogólem [g] 88,9** **Tluszcz [g] 66,6** **Weglowodany ogólem [g] 288,8** **Blonnik pokarmowy [g] 31,4** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 39,6** **suma cukrów prostych [g] 69,7** **Sód [mg] 1 869,9**
2026-11-02 poniedziałek	Podstawowa D01	zacierka na mleku 350 ml (***pszenica, jaja, mleko,***) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (***pszenica, soja, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) pasztet sniadanie 80 g (***pszenica, soja, seler,***) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	mus warzywno-owocowy 100 g	zurek z ziemniakami 300 g (***pszenica, mleko, seler, owies,***) boeuf strogonow gotowany 110 g (***pszenica, gorczyca,***) ryz na sypko 200 g fasolka szparagowa gotowana 100 g (***mleko,***) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) pasta z twarogu i tunczyka z siemieniem lnianym 90 g (***ryby, mleko,***) salata lodowa lisc 10 g ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 256,4** **Bialko ogólem [g] 126,4** **Tluszcz [g] 57,1** **Weglowodany ogólem [g] 313,2** **Blonnik pokarmowy [g] 29,5** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 26,8** **suma cukrów prostych [g] 58,3** **Sód [mg] 2 210,9**

Z przyczyn obiektywnych i niezaleznych jadlospis moze ulec zmianie.

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-02 poniedziałek	Latwostrawna D02	zacierka na mleku 350 ml (***pszenica, jaja, mleko,***) chleb pszenny 100 g (***pszenica,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) kielbasa drobiowa (wedlina) 50 g (***pszenica, soja,***) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	mus warzywno-owocowy 100 g	zurek z ziemniakami 300 g (***pszenica, mleko, seler, owies,***) risotto miesno-warzywne gotowane 400 g (***seler,***) sos pomidorowy 20 g (***pszenica, mleko,***) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (***pszenica,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) pasta z twarogu i tunczyka z siemieniem lnianym 90 g (***ryby, mleko,***) salata lodowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 085,7** **Bialko ogólem [g] 105,6** **Tluszcz [g] 42,3** **Weglowodany ogólem [g] 321,7** **Blonnik pokarmowy [g] 20,1** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 23,2** **suma cukrów prostych [g] 56,7** **Sód [mg] 1 850,6**
	Z ogr. latwp. weglowod. D03	zacierka na mleku 350 ml (***pszenica, jaja, mleko,***) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (***pszenica, soja, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) pasztet sniadanie 80 g (***pszenica, soja, seler,***) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	mus warzywno-owocowy 100 g	zurek z ziemniakami 300 g (***pszenica, mleko, seler, owies,***) risotto miesno-warzywne gotowane 400 g (***seler,***) sos pomidorowy 20 g (***pszenica, mleko,***) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) pasta z twarogu i tunczyka z siemieniem lnianym 90 g (***ryby, mleko,***) salata lodowa lisc 10 g ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 077,2** **Bialko ogólem [g] 107,9** **Tluszcz [g] 53,7** **Weglowodany ogólem [g] 293,4** **Blonnik pokarmowy [g] 27,2** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 26,1** **suma cukrów prostych [g] 56,3** **Sód [mg] 2 150,5**
2026-11-03 wtorek	Podstawowa D01	kasza jaglana na mleku 350 ml (***mleko,***) chalka 100 g (***pszenica, jaja, soja,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) serek almette smietankowy 30 g (***mleko,***) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	banan 160 g	zupa grochowa z chlebem 300 g (***pszenica, soja, seler, sezam, zyto,***) karkówka pieczona 110 g ziemniaki gotowane 200 g (***mleko,***) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (***pszenica, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) salatka z kasza bulgur i suszonymi pomidorami z pestkami dyni 100 g (***pszenica,***) ser zólty 50 g (***mleko,***) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 697,9** **Bialko ogólem [g] 108,1** **Tluszcz [g] 84,8** **Weglowodany ogólem [g] 365,9** **Blonnik pokarmowy [g] 31,3** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 33,3** **suma cukrów prostych [g] 91,7** **Sód [mg] 1 981,8**
	Latwostrawna D02	kasza jaglana na mleku 350 ml (***mleko,***) chalka 100 g (***pszenica, jaja, soja,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) serek almette smietankowy 30 g (***mleko,***) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (***pszenica, mleko, seler,***) pieczen wieprzowa 110 g sos pieczeniowy 20 g (***pszenica, mleko,***) ziemniaki gotowane 200 g (***mleko,***) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (***pszenica,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) szynka drobiowa 50 g (***pszenica, soja,***) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 168,8** **Bialko ogólem [g] 92,1** **Tluszcz [g] 55,5** **Weglowodany ogólem [g] 327,5** **Blonnik pokarmowy [g] 20,7** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 24,1** **suma cukrów prostych [g] 91,5** **Sód [mg] 1 623,8**

Z przyczyn obiektywnych i niezaleznych jadlospis moze ulec zmianie.

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-03 wtorek	Z ogr. latwp. weglowod. D03	kasza jaglana na mleku 350 ml (***mleko,***) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (***pszenica, soja, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) kurczak w galarecie 100 g pomidor koktajlowy 60 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (***pszenica, mleko, seler,***) pieczen wieprzowa 110 g sos pieczeniowy 20 g (***pszenica, mleko,***) ziemniaki gotowane 200 g (***mleko,***) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (***pszenica, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) salatka z kasza bulgur i suszonymi pomidorami z pestkami dyni 100 g (***pszenica,***) ser zólty 50 g (***mleko,***) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 292,1** **Bialko ogólem [g] 110,4** **Tluszcz [g] 65,4** **Weglowodany ogólem [g] 306,3** **Blonnik pokarmowy [g] 25,4** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 30,2** **suma cukrów prostych [g] 76,7** **Sód [mg] 1 905,3**
2026-11-04 środa	Podstawowa D01	ryz na mleku 350 ml (***mleko,***) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (***pszenica, soja, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) szynka z kurczaka 50 g (***pszenica, soja,***) szpinak 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	mandarynka 80 g	zupa koperkowa z makaronem 300 g (***pszenica, mleko, seler,***) zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 80 g (***pszenica, jaja,***) sos pieczarkowy 20 g (***pszenica, mleko,***) ziemniaki gotowane 200 g (***mleko,***) marchewka tarta z jablkiem 100 g (***mleko,***) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) serek smietankowy 100 g (***mleko,***) papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 904,9** **Bialko ogólem [g] 89,2** **Tluszcz [g] 56,7** **Weglowodany ogólem [g] 267,8** **Blonnik pokarmowy [g] 31** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 29,1** **suma cukrów prostych [g] 61,2** **Sód [mg] 1 740,6**
	Latwostrawna D02	ryz na mleku 350 ml (***mleko,***) chleb pszenny 100 g (***pszenica,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) szynka z kurczaka 50 g (***pszenica, soja,***) szpinak 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	jablko 150 g	zupa koperkowa z makaronem 300 g (***pszenica, mleko, seler,***) indyk krojony duszony 110 g (***pszenica, mleko, seler,***) ziemniaki gotowane 200 g (***mleko,***) marchewka tarta z jablkiem 100 g (***mleko,***) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (***pszenica,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) serek smietankowy 100 g (***mleko,***) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 040,5** **Bialko ogólem [g] 94,9** **Tluszcz [g] 52,4** **Weglowodany ogólem [g] 303,9** **Blonnik pokarmowy [g] 24,4** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 28,6** **suma cukrów prostych [g] 65,7** **Sód [mg] 2 292,9**
	Z ogr. latwp. weglowod. D03	ryz na mleku 350 ml (***mleko,***) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (***pszenica, soja, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) szynka z kurczaka 50 g (***pszenica, soja,***) szpinak 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	mandarynka 80 g	zupa koperkowa z makaronem 300 g (***pszenica, mleko, seler,***) indyk krojony duszony 110 g (***pszenica, mleko, seler,***) ziemniaki gotowane 200 g (***mleko,***) marchewka tarta z jablkiem 100 g (***mleko,***) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) serek smietankowy 100 g (***mleko,***) papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 896,5** **Bialko ogólem [g] 94,6** **Tluszcz [g] 55** **Weglowodany ogólem [g] 264,3** **Blonnik pokarmowy [g] 31** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 28,8** **suma cukrów prostych [g] 61,9** **Sód [mg] 1 814,1**

Z przyczyn obiektywnych i niezaleznych jadlospis moze ulec zmianie.

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-05 czwartek	Podstawowa D01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (***mleko,***) chleb pszenno-zytni 100 g (***pszenica, soja, sezam, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) szynkowa drobiowa 50 g (***pszenica, soja,***) ogórek swiezy 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	kiwi 80 g	zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym 300 g (***pszenica, jaja, soja, mleko, seler,***) kopytka ziemniaczane gotowane 300 g (***pszenica, jaja,***) sos miesno-paprykowy 100 g (***pszenica,***) Coleslaw czerwony 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (***pszenica, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) salatka z kuskusem perlowym. czarna soczewica i fasola 100 g (***pszenica,***) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 50 g (***pszenica, soja,***) mix salat 5 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr waniliowy 150 g	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 594,5** **Bialko ogólem [g] 104,3** **Tluszcz [g] 76,4** **Weglowodany ogólem [g] 362,1** **Blonnik pokarmowy [g] 24,7** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 26,1** **suma cukrów prostych [g] 59** **Sód [mg] 1 989,5**
	Latwostrawna D02	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (***mleko,***) chleb pszenny 100 g (***pszenica,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) szynkowa drobiowa 50 g (***pszenica, soja,***) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym 300 g (***pszenica, jaja, soja, mleko, seler,***) bitka drobiowa duszona 110 g (***seler,***) sos jarzynowy 20 g (***pszenica, mleko, seler,***) ziemniaki gotowane 200 g (***mleko,***) bukiet warzyw gotowany 200 g (***mleko, seler,***) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (***pszenica,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 50 g (***pszenica, soja,***) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr waniliowy 150 g	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 030,3** **Bialko ogólem [g] 101,6** **Tluszcz [g] 46,8** **Weglowodany ogólem [g] 306,4** **Blonnik pokarmowy [g] 29,2** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 23,5** **suma cukrów prostych [g] 72,3** **Sód [mg] 2 235,5**
	Z ogr. latwp. weglowod. D03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (***mleko,***) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (***pszenica, soja, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) szynkowa drobiowa 50 g (***pszenica, soja,***) ogórek swiezy 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	kiwi 80 g	zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym 300 g (***pszenica, jaja, soja, mleko, seler,***) bitka drobiowa duszona 110 g (***seler,***) sos jarzynowy 20 g (***pszenica, mleko, seler,***) ziemniaki gotowane 200 g (***mleko,***) bukiet warzyw gotowany 200 g (***mleko, seler,***) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (***pszenica, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) salatka z kuskusem perlowym. czarna soczewica i fasola 100 g (***pszenica,***) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 50 g (***pszenica, soja,***) mix salat 5 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr waniliowy 150 g	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 083,9** **Bialko ogólem [g] 108,2** **Tluszcz [g] 55,2** **Weglowodany ogólem [g] 288,1** **Blonnik pokarmowy [g] 31,7** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 23,8** **suma cukrów prostych [g] 65,6** **Sód [mg] 2 201,4**
2026-11-06 piątek	Podstawowa D01	makaron na mleku 350 ml (***pszenica, mleko,***) chleb pszenno-zytni 100 g (***pszenica, soja, sezam, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) serek mini kiri 2 [Por] x 17 g (***mleko,***) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	gruszka 150 g	zupa pomidorowa z ryzem 300 g (***pszenica, mleko, seler,***) ryba smazona filet 120 g (***pszenica, jaja, ryby, moze zawierac: sezam,***) ziemniaki gotowane 200 g (***mleko,***) kapusta duszona 100 g (***pszenica,***) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (***pszenica, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) twarozek z pietruszka, awokado i siemieniem lnianym 90 g (***mleko,***) roszponka 5 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 356,9** **Bialko ogólem [g] 104,7** **Tluszcz [g] 67,9** **Weglowodany ogólem [g] 318,6** **Blonnik pokarmowy [g] 29** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 28,6** **suma cukrów prostych [g] 66,1** **Sód [mg] 1 753,6**

Z przyczyn obiektywnych i niezaleznych jadlospis moze ulec zmianie.

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-06 piątek	Latwostrawna D02	makaron na mleku 350 ml (***pszenica, mleko,***) chleb pszenny 100 g (***pszenica,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) serek mini kiri 2 [Por] x 17 g (***mleko,***) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	jablko 150 g	zupa pomidorowa z ryzem 300 g (***pszenica, mleko, seler,***) ryba pieczona 210 g (***ryby,***) sos ziolowy 20 g (***pszenica, mleko,***) ziemniaki gotowane 200 g (***mleko,***) brokul gotowany 100 g (***mleko,***) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (***pszenica,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) twarozek z pietruszka, awokado i siemieniem lnianym 90 g (***mleko,***) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 151,5** **Bialko ogólem [g] 107,1** **Tluszcz [g] 49,6** **Weglowodany ogólem [g] 317,8** **Blonnik pokarmowy [g] 23,5** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 27,9** **suma cukrów prostych [g] 63,9** **Sód [mg] 1 566,6**
	Z ogr. latwp. weglowod. D03	makaron na mleku 350 ml (***pszenica, mleko,***) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (***pszenica, soja, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) pasta z jajek 100 g (***jaja, mleko,***) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	gruszka 150 g	zupa pomidorowa z ryzem 300 g (***pszenica, mleko, seler,***) ryba pieczona 210 g (***ryby,***) sos ziolowy 20 g (***pszenica, mleko,***) ziemniaki gotowane 200 g (***mleko,***) brokul gotowany 100 g (***mleko,***) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (***pszenica, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) twarozek z pietruszka, awokado i siemieniem lnianym 90 g (***mleko,***) roszponka 5 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 055,6** **Bialko ogólem [g] 119,9** **Tluszcz [g] 49,7** **Weglowodany ogólem [g] 274,7** **Blonnik pokarmowy [g] 29,2** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 24,4** **suma cukrów prostych [g] 66,4** **Sód [mg] 1 557,3**
2026-11-07 sobota	Podstawowa D01	kasza jaglana na mleku 350 ml (***mleko,***) chleb pszenno-zytni 100 g (***pszenica, soja, sezam, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) pasztet sniadanie 80 g (***pszenica, soja, seler,***) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	banan 160 g	zupa gospodarcza 300 g (***pszenica, jaja, mleko, seler,***) kurczak po baskijsku z papryka i soczewica, duszony 110 g (***seler,***) ziemniaki gotowane 200 g (***mleko,***) salata lodowa z jogurtem 50 g (***mleko,***) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (***pszenica, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) kielbasa drobiowa (wedlina) 50 g (***pszenica, soja,***) salatka bawarska z pestkami dyni 100 g (***jaja, gorczyca,***) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 347,3** **Bialko ogólem [g] 110,7** **Tluszcz [g] 72,2** **Weglowodany ogólem [g] 302,7** **Blonnik pokarmowy [g] 26,6** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 27,3** **suma cukrów prostych [g] 63,7** **Sód [mg] 2 168,9**
	Latwostrawna D02	kasza jaglana na mleku 350 ml (***mleko,***) chleb pszenny 100 g (***pszenica,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) szynka z indyka 50 g (***pszenica, soja,***) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	banan 160 g	zupa gospodarcza 300 g (***pszenica, jaja, mleko, seler,***) wolowina duszona 120 g (***seler,***) ziemniaki gotowane 200 g (***mleko,***) salata lodowa z jogurtem 50 g (***mleko,***) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (***pszenica,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) kielbasa drobiowa (wedlina) 50 g (***pszenica, soja,***) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 963,7** **Bialko ogólem [g] 97,3** **Tluszcz [g] 45,5** **Weglowodany ogólem [g] 291,8** **Blonnik pokarmowy [g] 21,4** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 24,5** **suma cukrów prostych [g] 65,1** **Sód [mg] 2 132,7**

Z przyczyn obiektywnych i niezaleznych jadlospis moze ulec zmianie.

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-07 sobota	Z ogr. latwp. weglowod. D03	kasza jaglana na mleku 350 ml (***mleko,***) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (***pszenica, soja, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) pasztet sniadanie 80 g (***pszenica, soja, seler,***) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	banan 160 g	zupa gospodarcza 300 g (***pszenica, jaja, mleko, seler,***) wolowina duszona 120 g (***seler,***) ziemniaki gotowane 200 g (***mleko,***) salata lodowa z jogurtem 50 g (***mleko,***) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (***pszenica, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) kielbasa drobiowa (wedlina) 50 g (***pszenica, soja,***) salatka bawarska z pestkami dyni 100 g (***jaja, gorczyca,***) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 224,1** **Bialko ogólem [g] 103,9** **Tluszcz [g] 74** **Weglowodany ogólem [g] 279,2** **Blonnik pokarmowy [g] 25** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 28,9** **suma cukrów prostych [g] 62,8** **Sód [mg] 2 210,4**
2026-11-08 niedziela	Podstawowa D01	platki jeczmienne na mleku 350 ml (***mleko, jeczmien,***) chleb pszenno-zytni 100 g (***pszenica, soja, sezam, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) szynka wieprzowa 50 g (***pszenica, soja, mleko, seler,***) ogórek swiezy 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	mus warzywno-owocowy 100 g	rosól z makaronem 300 g (***pszenica, seler,***) udko pieczone 200 g ziemniaki gotowane 200 g (***mleko,***) buraczki na cieplo 100 g (***pszenica, mleko,***) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (***pszenica, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) pasta z twarogu i tunczyka z siemieniem lnianym 90 g (***ryby, mleko,***) papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 215** **Bialko ogólem [g] 116,7** **Tluszcz [g] 59,6** **Weglowodany ogólem [g] 292** **Blonnik pokarmowy [g] 27** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 26,7** **suma cukrów prostych [g] 71,5** **Sód [mg] 2 045,5**
	Latwostrawna D02	platki jeczmienne na mleku 350 ml (***mleko, jeczmien,***) chleb pszenny 100 g (***pszenica,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) szynka wieprzowa 50 g (***pszenica, soja, mleko, seler,***) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	mus warzywno-owocowy 100 g	rosól z makaronem 300 g (***pszenica, seler,***) udko duszone 200 g (***seler,***) ziemniaki gotowane 200 g (***mleko,***) buraczki na cieplo 100 g (***pszenica, mleko,***) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (***pszenica,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) pasta z twarogu i tunczyka z siemieniem lnianym 90 g (***ryby, mleko,***) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 259,2** **Bialko ogólem [g] 116,7** **Tluszcz [g] 57,4** **Weglowodany ogólem [g] 321,7** **Blonnik pokarmowy [g] 24,8** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 26,7** **suma cukrów prostych [g] 72,4** **Sód [mg] 2 114,7**
	Z ogr. latwp. weglowod. D03	platki jeczmienne na mleku 350 ml (***mleko, jeczmien,***) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (***pszenica, soja, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) szynka wieprzowa 50 g (***pszenica, soja, mleko, seler,***) ogórek swiezy 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	mus warzywno-owocowy 100 g	rosól z makaronem 300 g (***pszenica, seler,***) udko duszone 200 g (***seler,***) ziemniaki gotowane 200 g (***mleko,***) buraczki na cieplo 100 g (***pszenica, mleko,***) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (***pszenica, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) pasta z twarogu i tunczyka z siemieniem lnianym 90 g (***ryby, mleko,***) papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 185,5** **Bialko ogólem [g] 117,5** **Tluszcz [g] 58,7** **Weglowodany ogólem [g] 292,4** **Blonnik pokarmowy [g] 29** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 26,5** **suma cukrów prostych [g] 73,1** **Sód [mg] 2 118,3**

Z przyczyn obiektywnych i niezaleznych jadlospis moze ulec zmianie.

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-09 poniedziałek	Podstawowa D01	ryz na mleku 350 ml (***mleko,***) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (***pszenica, soja, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) ser zólty 50 g (***mleko,***) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	jablko 150 g	krupnik 300 g (***pszenica, mleko, seler, jeczmien,***) makaron z sosem bolonskim i oliwa z oliwek gotowany 300 g (***pszenica,***) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) szynka drobiowa 50 g (***pszenica, soja,***) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,4** **Bialko ogólem [g] 94** **Tluszcz [g] 61,1** **Weglowodany ogólem [g] 288,6** **Blonnik pokarmowy [g] 26,9** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 29,3** **suma cukrów prostych [g] 55,7** **Sód [mg] 2 381,5**
	Latwostrawna D02	ryz na mleku 350 ml (***mleko,***) chleb pszenny 100 g (***pszenica,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) szynka z kurczaka 50 g (***pszenica, soja,***) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	jablko 150 g	krupnik 300 g (***pszenica, mleko, seler, jeczmien,***) makaron z sosem miesno-warzywnym i oliwa z oliwek gotowany 300 g (***pszenica, seler,***) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (***pszenica,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) szynka drobiowa 50 g (***pszenica, soja,***) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 066** **Bialko ogólem [g] 88,7** **Tluszcz [g] 49,5** **Weglowodany ogólem [g] 321,9** **Blonnik pokarmowy [g] 20,6** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 23** **suma cukrów prostych [g] 55,9** **Sód [mg] 2 104,8**
	Z ogr. latwp. weglowod. D03	ryz na mleku 350 ml (***mleko,***) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (***pszenica, soja, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) ser zólty 50 g (***mleko,***) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	jablko 150 g	krupnik 300 g (***pszenica, mleko, seler, jeczmien,***) makaron z sosem bolonskim i oliwa z oliwek gotowany 300 g (***pszenica,***) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) szynka drobiowa 50 g (***pszenica, soja,***) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,4** **Bialko ogólem [g] 94** **Tluszcz [g] 61,1** **Weglowodany ogólem [g] 288,6** **Blonnik pokarmowy [g] 26,9** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 29,3** **suma cukrów prostych [g] 55,7** **Sód [mg] 2 381,5**
2026-11-10 wtorek	Podstawowa D01	platki jaglane na mleku 350 ml (***mleko,***) bulka maslana 100 g (***pszenica, jaja,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) twarozek waniliowy 90 g (***mleko,***) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	mandarynka 80 g	barszcz ukrainski z fasola biala 300 g (***pszenica, mleko, seler,***) kotlet mozaikowy smazony 90 g (***pszenica, jaja, moze zawierac: sezam,***) ziemniaki gotowane 200 g (***mleko,***) surówka z pora 100 g (***jaja, gorczyca,***) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (***pszenica, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) szynkowa drobiowa 50 g (***pszenica, soja,***) szpinak 5 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 280,3** **Bialko ogólem [g] 97,8** **Tluszcz [g] 69,8** **Weglowodany ogólem [g] 304,8** **Blonnik pokarmowy [g] 26,4** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 25,2** **suma cukrów prostych [g] 71,6** **Sód [mg] 1 836,2**

Z przyczyn obiektywnych i niezaleznych jadlospis moze ulec zmianie.

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-10 wtorek	Latwostrawna D02	platki jaglane na mleku 350 ml (***mleko,***) bulka maslana 100 g (***pszenica, jaja,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) twarozek waniliowy 90 g (***mleko,***) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	mus warzywno-owocowy 100 g	barszcz ukrainski 300 g (***pszenica, mleko, seler,***) kurczak duszony 110 g (***seler,***) ziemniaki gotowane 200 g (***mleko,***) marchewki mini z oliwa oliwek gotowane 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (***pszenica,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) szynkowa drobiowa 50 g (***pszenica, soja,***) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 074,3** **Bialko ogólem [g] 103,2** **Tluszcz [g] 49,6** **Weglowodany ogólem [g] 300,2** **Blonnik pokarmowy [g] 26,5** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 23,2** **suma cukrów prostych [g] 84,3** **Sód [mg] 1 889,9**
	Z ogr. latwp. weglowod. D03	platki jaglane na mleku 350 ml (***mleko,***) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (***pszenica, soja, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) serek homogenizowany naturalny 150 g (***mleko,***) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	mandarynka 80 g	barszcz ukrainski 300 g (***pszenica, mleko, seler,***) kurczak duszony 110 g (***seler,***) ziemniaki gotowane 200 g (***mleko,***) marchewki mini z oliwa oliwek gotowane 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (***pszenica, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) szynkowa drobiowa 50 g (***pszenica, soja,***) szpinak 5 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 993,7** **Bialko ogólem [g] 101,2** **Tluszcz [g] 54** **Weglowodany ogólem [g] 267,9** **Blonnik pokarmowy [g] 32,7** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 26,6** **suma cukrów prostych [g] 66,7** **Sód [mg] 1 881,6**

Z przyczyn obiektywnych i niezaleznych jadlospis moze ulec zmianie.