Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-11-11 do dnia 2026-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Sniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-11-11 środa	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,***) pasztet sniadanie 80 g (***pszenica, soja, seler,***) pomidor koktajlowy 60 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	banan 160 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g (***pszenica, jaja, soja, mleko, seler,***) schab pieczony 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,***) twarozek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym kolacja 90 g (***mleko,***) ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr naturalny 150 g	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 119,7** **Bialko ogólem [g] 115,2** **Tluszcz [g] 56,2** **Weglowodany ogólem [g] 275,4** **Blonnik pokarmowy [g] 25,1** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 26,8** **suma cukrów prostych [g] 76,7** **Sód [mg] 1 803,5**
	Latwostrawna D02	kasza manna na mleku 350 ml (***pszenica, mleko,***) chleb pszenny 100 g (***pszenica,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) szynka z indyka 50 g (***pszenica, soja,***) pomidor koktajlowy 60 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	banan 160 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g (***pszenica, jaja, soja, mleko, seler,***) schab pieczony 110 g 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,***) twarozek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym kolacja 90 g (***mleko,***) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr naturalny 150 g	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 058** **Bialko ogólem [g] 112,1** **Tluszcz [g] 46,4** **Weglowodany ogólem [g] 298,3** **Blonnik pokarmowy [g] 21,7** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 24,2** **suma cukrów prostych [g] 77,7** **Sód [mg] 1 761,6**
	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,***) pasztet sniadanie 80 g (***pszenica, soja, seler,***) pomidor koktajlowy 60 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	banan 160 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g (***pszenica, jaja, soja, mleko, seler,***) schab pieczony 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,***) twarozek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym kolacja 90 g (***mleko,***) ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr naturalny 150 g	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 083,7** **Bialko ogólem [g] 115,3** **Tluszcz [g] 56,1** **Weglowodany ogólem [g] 272,1** **Blonnik pokarmowy [g] 25,4** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 26,8** **suma cukrów prostych [g] 76,4** **Sód [mg] 1 846,5**
2026-11-12 czwartek	Podstawowa D01	platki owsiane na mleku 350 ml (***mleko, owies,***) chleb pszenno-zytni 100 g (***pszenica, soja, sezam, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) szynka wieprzowa sniadanie 50 g (***pszenica, soja, mleko, seler,***) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	gruszka 150 g	zurek z ziemniakami 300 g (***pszenica, mleko, seler, owies,***) kaszotto miesno-warzywne gotowane 350 g (***mleko,***) sos pieczarkowy 20 g (***pszenica, mleko,***) surówka Coleslaw 100 g (***jaja, gorczyca,***) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (***pszenica, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) salatka makaronowa z brokulem i slonecznikiem 100 g (***pszenica, jaja, gorczyca,***) jajko gotowane 50 g (***jaja,***) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 337,8** **Bialko ogólem [g] 109,3** **Tluszcz [g] 71,7** **Weglowodany ogólem [g] 306,8** **Blonnik pokarmowy [g] 29,3** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 26** **suma cukrów prostych [g] 53,3** **Sód [mg] 1 714,5**

Z przyczyn obiektywnych i niezaleznych jadlospis moze ulec zmianie.

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-11-11 do dnia 2026-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-12 czwartek	Latwostrawna D02	platki owsiane na mleku 350 ml (***mleko, owies,***) chleb pszenny 100 g (***pszenica,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) szynka wieprzowa sniadanie 50 g (***pszenica, soja, mleko, seler,***) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	jablko 150 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,***) kielbasa drobiowa (wedlina) 50 g (***pszenica, soja,***) serek mini kiri 17 g (***mleko,***) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 085,3** **Bialko ogólem [g] 97,1** **Tluszcz [g] 48,4** **Weglowodany ogólem [g] 321,2** **Blonnik pokarmowy [g] 21,8** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 26,6** **suma cukrów prostych [g] 55,7** **Sód [mg] 2 113,9**
	Z ogr. latwp. weglowod. D03	platki owsiane na mleku 350 ml (***mleko, owies,***) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (***pszenica, soja, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) szynka wieprzowa sniadanie 50 g (***pszenica, soja, mleko, seler,***) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	gruszka 150 g	zurek z ziemniakami 300 g (***pszenica, mleko, seler, owies,***) kaszotto miesno-warzywne gotowane 350 g (***mleko,***) sos pieczarkowy 20 g (***pszenica, mleko,***) surówka Coleslaw 100 g (***jaja, gorczyca,***) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (***pszenica, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) salatka makaronowa z brokulem i slonecznikiem 100 g (***pszenica, jaja, gorczyca,***) jajko gotowane 50 g (***jaja,***) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 301,8** **Bialko ogólem [g] 109,4** **Tluszcz [g] 71,6** **Weglowodany ogólem [g] 303,5** **Blonnik pokarmowy [g] 29,6** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 25,9** **suma cukrów prostych [g] 53** **Sód [mg] 1 757,5**
2026-11-13 piątek	Podstawowa D01	ryz na mleku 350 ml (***mleko,***) chalka 100 g (***pszenica, jaja, soja,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) serek almette smietankowy 30 g (***mleko,***) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	kiwi 80 g	zupa jarzynowa z kasza jaglana 300 g (***pszenica, mleko, seler,***) ryba po wlosku smazona 90 g (***pszenica, jaja, ryby, mleko, 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,***) mix salat 5 g ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 266,5** **Bialko ogólem [g] 97,3** **Tluszcz [g] 66,9** **Weglowodany ogólem [g] 316,1** **Blonnik pokarmowy [g] 25,9** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 24,4** **suma cukrów prostych [g] 65,9** **Sód [mg] 1 592,6**
	Latwostrawna D02	ryz na mleku 350 ml (***mleko,***) chalka 100 g (***pszenica, jaja, soja,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) serek almette smietankowy 30 g (***mleko,***) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa jarzynowa z kasza jaglana 300 g (***pszenica, mleko, seler,***) pulpet rybny pieczone 80 g (***pszenica, jaja, ryby,***) sos ziolowy 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,***) twarozek z pietruszka, awokado i siemieniem lnianym 90 g (***mleko,***) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 146,7** **Bialko ogólem [g] 92,1** **Tluszcz [g] 53,9** **Weglowodany ogólem [g] 329,2** **Blonnik pokarmowy [g] 25,1** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 24,1** **suma cukrów prostych [g] 74,3** **Sód [mg] 1 434,9**

Z przyczyn obiektywnych i niezaleznych jadlospis moze ulec zmianie.

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-11-11 do dnia 2026-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-13 piątek	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,***) pasta z jajek 100 g (***jaja, mleko,***) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	kiwi 80 g	zupa jarzynowa z kasza jaglana 300 g (***pszenica, mleko, seler,***) pulpet rybny pieczone 80 g (***pszenica, jaja, ryby,***) sos ziolowy 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,***) twarozek z pietruszka, awokado i siemieniem lnianym 90 g (***mleko,***) mix salat 5 g ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 997,9** **Bialko ogólem [g] 106,3** **Tluszcz [g] 50,7** **Weglowodany ogólem [g] 279,6** **Blonnik pokarmowy [g] 30,2** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 25,5** **suma cukrów prostych [g] 62,2** **Sód [mg] 1 704,9**
2026-11-14 sobota	Podstawowa D01	zacierka na mleku 350 ml (***pszenica, jaja, mleko,***) chleb pszenno-zytni 100 g (***pszenica, soja, sezam, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) szynka drobiowa 50 g (***pszenica, soja,***) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (***pszenica, mleko, seler,***) watróbka z kurczaka z cebulka duszona 100 g (***pszenica,***) 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,***) salatka z kuskusem perlowym. czarna soczewica i fasola 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] 2 472,5** **Bialko ogólem [g] 121,4** **Tluszcz [g] 76,6** **Weglowodany ogólem [g] 306,6** **Blonnik pokarmowy [g] 21,5** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 32,3** **suma cukrów prostych [g] 66,1** **Sód [mg] 2 237,2**
	Latwostrawna D02	zacierka na mleku 350 ml (***pszenica, jaja, mleko,***) chleb pszenny 100 g (***pszenica,***) maslo smietankowe 60% 10 g (***mleko,***) szynka drobiowa 50 g (***pszenica, soja,***) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (***pszenica, mleko, seler,***) gulasz drobiowy gotowany 110 g (***pszenica, mleko, seler,***) 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,***) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 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] 2 048,2** **Bialko ogólem [g] 96,4** **Tluszcz [g] 43,6** **Weglowodany ogólem [g] 318,7** **Blonnik pokarmowy [g] 24,5** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 21,6** **suma cukrów prostych [g] 71,3** **Sód [mg] 2 199,5**
	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,***) szynka drobiowa 50 g (***pszenica, soja,***) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (***pszenica, mleko, seler,***) gulasz drobiowy gotowany 110 g (***pszenica, mleko, seler,***) 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,***) salatka z kuskusem perlowym. czarna soczewica i fasola 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] 2 243,5** **Bialko ogólem [g] 107,8** **Tluszcz [g] 62,8** **Weglowodany ogólem [g] 303,4** **Blonnik pokarmowy [g] 27,5** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 29,5** **suma cukrów prostych [g] 70,6** **Sód [mg] 2 267,2**

Z przyczyn obiektywnych i niezaleznych jadlospis moze ulec zmianie.

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-11-11 do dnia 2026-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-15 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,***) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	jablko 150 g	zupa krem z bialych warzyw z grzankami 300 ml (***pszenica, mleko, seler,***) bitka drobiowa duszona 110 g (***seler,***) sos jarzynowy 20 g (***pszenica, mleko, 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,***) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 044,3** **Bialko ogólem [g] 115,4** **Tluszcz [g] 46,8** **Weglowodany ogólem [g] 286,2** **Blonnik pokarmowy [g] 31,8** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 24,1** **suma cukrów prostych [g] 72,2** **Sód [mg] 2 703,8**
	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,***)	jablko 150 g	zupa krem z bialych warzyw z grzankami 300 ml (***pszenica, mleko, seler,***) zrazik drobiowy pieczony 80 g (***pszenica, jaja,***) sos pietruszkowy 20 g (***pszenica, mleko,***) 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 naturalny 150 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 000,4** **Bialko ogólem [g] 100** **Tluszcz [g] 44,5** **Weglowodany ogólem [g] 307,1** **Blonnik pokarmowy [g] 25,1** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 24,7** **suma cukrów prostych [g] 69,6** **Sód [mg] 2 015**
	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,***) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	jablko 150 g	zupa krem z bialych warzyw z grzankami 300 ml (***pszenica, mleko, seler,***) zrazik drobiowy pieczony 80 g (***pszenica, jaja,***) sos pietruszkowy 20 g (***pszenica, mleko,***) 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,***) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 928,6** **Bialko ogólem [g] 101,4** **Tluszcz [g] 45,9** **Weglowodany ogólem [g] 277,6** **Blonnik pokarmowy [g] 29,5** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 24,5** **suma cukrów prostych [g] 69,2** **Sód [mg] 2 713,6**
2026-11-16 poniedziałek	Podstawowa D01	platki jaglane 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,***)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa meksykanska 300 g (***pszenica, mleko, seler,***) makaron z jablkami prazonymi gotowany 350 g (***pszenica,***) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) szynkowa drobiowa 50 g (***pszenica, soja,***) ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 204,6** **Bialko ogólem [g] 89,5** **Tluszcz [g] 61,1** **Weglowodany ogólem [g] 318,7** **Blonnik pokarmowy [g] 28,1** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 26,5** **suma cukrów prostych [g] 88,3** **Sód [mg] 1 693,2**

Z przyczyn obiektywnych i niezaleznych jadlospis moze ulec zmianie.

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-11-11 do dnia 2026-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-16 poniedziałek	Latwostrawna D02	platki jaglane 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,***)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa ziemniaczana 300 g (***pszenica, mleko, seler,***) makaron z indykiem, sosem pomidorowym i oliwa 300 g (***pszenica, seler,***) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (***pszenica,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) szynkowa drobiowa 50 g (***pszenica, soja,***) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 069,4** **Bialko ogólem [g] 87,6** **Tluszcz [g] 44,6** **Weglowodany ogólem [g] 323,8** **Blonnik pokarmowy [g] 20,3** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 21,1** **suma cukrów prostych [g] 57,4** **Sód [mg] 2 091,4**
	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,***) 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	zupa ziemniaczana 300 g (***pszenica, mleko, seler,***) makaron z indykiem, sosem pomidorowym i oliwa 300 g (***pszenica, seler,***) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) szynkowa drobiowa 50 g (***pszenica, soja,***) ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 059** **Bialko ogólem [g] 89,5** **Tluszcz [g] 56** **Weglowodany ogólem [g] 295,6** **Blonnik pokarmowy [g] 27,2** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 24** **suma cukrów prostych [g] 58,2** **Sód [mg] 1 696,3**
2026-11-17 wtorek	Podstawowa D01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (***mleko,***) chleb pszenno-zytni 100 g (***pszenica, soja, sezam, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) serek smietankowy 100 g (***mleko,***) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	jablko 150 g	zupa brokulowa z ryzem 300 g (***pszenica, mleko, seler,***) gulasz wieprzowy z soczewica gotowany 110 g (***pszenica, mleko,***) ziemniaki gotowane 200 g (***mleko,***) surówka z selera 100 g (***jaja, seler, gorczyca,***) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (***pszenica, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) szynka z indyka 50 g (***pszenica, soja,***) szpinak 5 g ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 110,8** **Bialko ogólem [g] 99,8** **Tluszcz [g] 60,1** **Weglowodany ogólem [g] 283,5** **Blonnik pokarmowy [g] 25,2** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 29,8** **suma cukrów prostych [g] 57,6** **Sód [mg] 2 754,5**
	Latwostrawna D02	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (***mleko,***) chleb pszenny 100 g (***pszenica,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) serek smietankowy 100 g (***mleko,***) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	jablko 150 g	zupa brokulowa z ryzem 300 g (***pszenica, mleko, seler,***) indyk krojony duszony 110 g (***pszenica, mleko, 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,***) szynka z indyka 50 g (***pszenica, soja,***) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 082,4** **Bialko ogólem [g] 93,1** **Tluszcz [g] 56,2** **Weglowodany ogólem [g] 306,2** **Blonnik pokarmowy [g] 28,3** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 29** **suma cukrów prostych [g] 68,6** **Sód [mg] 2 304,8**

Z przyczyn obiektywnych i niezaleznych jadlospis moze ulec zmianie.

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-11-11 do dnia 2026-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-17 wtorek	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,***) serek smietankowy 100 g (***mleko,***) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	jablko 150 g	zupa brokulowa z ryzem 300 g (***pszenica, mleko, seler,***) gulasz wieprzowy z soczewica gotowany 110 g (***pszenica, mleko,***) ziemniaki gotowane 200 g (***mleko,***) surówka z selera 100 g (***jaja, seler, gorczyca,***) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (***pszenica, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) szynka z indyka 50 g (***pszenica, soja,***) szpinak 5 g ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 074,8** **Bialko ogólem [g] 99,9** **Tluszcz [g] 60** **Weglowodany ogólem [g] 280,2** **Blonnik pokarmowy [g] 25,5** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 29,8** **suma cukrów prostych [g] 57,3** **Sód [mg] 2 797,5**
2026-11-18 środa	Podstawowa D01	platki owsiane na mleku 350 ml (***mleko, owies,***) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (***pszenica, soja, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) kielbasa drobiowa (wedlina) 50 g (***pszenica, soja,***) ogórek swiezy 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	banan 160 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (***pszenica, mleko, seler,***) kotleciki babuni smazone 80 g (***pszenica, jaja, mleko,***) ziemniaki gotowane 200 g (***mleko,***) salata lodowa z jogurtem 50 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,***) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr jagodowy 150 g	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 179,3** **Bialko ogólem [g] 105,2** **Tluszcz [g] 74,4** **Weglowodany ogólem [g] 273,6** **Blonnik pokarmowy [g] 25,7** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 25,3** **suma cukrów prostych [g] 72** **Sód [mg] 1 344,1**
	Latwostrawna D02	platki owsiane na mleku 350 ml (***mleko, owies,***) 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,***)	banan 160 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (***pszenica, mleko, seler,***) bitka drobiowa duszona 110 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,***) 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	skyr jagodowy 150 g	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 037,8** **Bialko ogólem [g] 113,2** **Tluszcz [g] 43,7** **Weglowodany ogólem [g] 297,8** **Blonnik pokarmowy [g] 20,3** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 23** **suma cukrów prostych [g] 72,3** **Sód [mg] 1 732,6**
	Z ogr. latwp. weglowod. D03	platki owsiane na mleku 350 ml (***mleko, owies,***) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (***pszenica, soja, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) kielbasa drobiowa (wedlina) 50 g (***pszenica, soja,***) ogórek swiezy 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	banan 160 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (***pszenica, mleko, seler,***) bitka drobiowa duszona 110 g (***seler,***) ziemniaki gotowane 200 g (***mleko,***) salata lodowa z jogurtem 50 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,***) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr jagodowy 150 g	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 913,7** **Bialko ogólem [g] 112,3** **Tluszcz [g] 46,4** **Weglowodany ogólem [g] 263,7** **Blonnik pokarmowy [g] 26,9** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 23,2** **suma cukrów prostych [g] 72,8** **Sód [mg] 1 260,8**

Z przyczyn obiektywnych i niezaleznych jadlospis moze ulec zmianie.

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-11-11 do dnia 2026-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-19 czwartek	Podstawowa D01	ryz na mleku 350 ml (***mleko,***) chleb pszenno-zytni 100 g (***pszenica, soja, sezam, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) szynka drobiowa 50 g (***pszenica, soja,***) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	kiwi 80 g	krupnik 300 g (***pszenica, mleko, seler, jeczmien,***) zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 80 g (***pszenica, jaja,***) sos paprykowy 20 g (***pszenica, mleko,***) ziemniaki gotowane 200 g (***mleko,***) surówka czerwony coleslaw 100 g (***jaja, gorczyca, moze zawierac: seler,***) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (***pszenica, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) galaretka drobiowa 100 g salata maslowa lisc 10 g ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 087,9** **Bialko ogólem [g] 95,3** **Tluszcz [g] 62** **Weglowodany ogólem [g] 278,7** **Blonnik pokarmowy [g] 25,2** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 25,5** **suma cukrów prostych [g] 50,4** **Sód [mg] 2 442,8**
	Latwostrawna D02	ryz na mleku 350 ml (***mleko,***) chleb pszenny 100 g (***pszenica,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) szynka drobiowa 50 g (***pszenica, soja,***) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	mus warzywno-owocowy 100 g	krupnik 300 g (***pszenica, mleko, seler, jeczmien,***) wolowina duszona 120 g (***seler,***) 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,***) galaretka drobiowa 100 g salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 041,1** **Bialko ogólem [g] 107,5** **Tluszcz [g] 49** **Weglowodany ogólem [g] 296** **Blonnik pokarmowy [g] 25,6** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 25,1** **suma cukrów prostych [g] 57,8** **Sód [mg] 1 855**
	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 drobiowa 50 g (***pszenica, soja,***) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	kiwi 80 g	krupnik 300 g (***pszenica, mleko, seler, jeczmien,***) wolowina duszona 120 g (***seler,***) 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,***) galaretka drobiowa 100 g salata maslowa lisc 10 g ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 955,3** **Bialko ogólem [g] 109,7** **Tluszcz [g] 50,7** **Weglowodany ogólem [g] 265,3** **Blonnik pokarmowy [g] 30,3** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 25** **suma cukrów prostych [g] 53,1** **Sód [mg] 2 519,1**
2026-11-20 piątek	Podstawowa D01	makaron na mleku 350 ml (***pszenica, 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,***) ryba pieczona 210 g (***ryby,***) sos koperkowy 20 g (***pszenica, mleko,***) ziemniaki gotowane 200 g (***mleko,***) marchewka tarta z jablkiem 100 g (***mleko,***) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (***pszenica, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) ser zólty 50 g (***mleko,***) salatka z kasza bulgur i suszonymi pomidorami z pestkami dyni 100 g (***pszenica,***) roszponka 5 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 387,5** **Bialko ogólem [g] 122,9** **Tluszcz [g] 63** **Weglowodany ogólem [g] 328** **Blonnik pokarmowy [g] 27,2** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 29,6** **suma cukrów prostych [g] 80,5** **Sód [mg] 2 014,8**

Z przyczyn obiektywnych i niezaleznych jadlospis moze ulec zmianie.

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-11-11 do dnia 2026-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-20 piątek	Latwostrawna D02	makaron na mleku 350 ml (***pszenica, 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,***)	jablko 150 g	barszcz ukrainski 300 g (***pszenica, mleko, seler,***) pierogi leniwe gotowane 300 g (***pszenica, jaja, 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 homogenizowany naturalny 150 g (***mleko,***) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 518,4** **Bialko ogólem [g] 105,8** **Tluszcz [g] 57,6** **Weglowodany ogólem [g] 404,6** **Blonnik pokarmowy [g] 26,3** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 29,5** **suma cukrów prostych [g] 89,1** **Sód [mg] 1 428,6**
	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,***)	mandarynka 80 g	barszcz ukrainski z fasola biala 300 g (***pszenica, mleko, seler,***) ryba pieczona 210 g (***ryby,***) sos koperkowy 20 g (***pszenica, mleko,***) ziemniaki gotowane 200 g (***mleko,***) marchewka tarta z jablkiem 100 g (***mleko,***) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (***pszenica, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) ser zólty 50 g (***mleko,***) salatka z kasza bulgur i suszonymi pomidorami z pestkami dyni 100 g (***pszenica,***) roszponka 5 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 335** **Bialko ogólem [g] 120,9** **Tluszcz [g] 66,1** **Weglowodany ogólem [g] 312,9** **Blonnik pokarmowy [g] 31** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 30,5** **suma cukrów prostych [g] 68,3** **Sód [mg] 2 138**

Z przyczyn obiektywnych i niezaleznych jadlospis moze ulec zmianie.