Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-11-21 do dnia 2026-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Sniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-11-21 sobota	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 z kurczaka 50 g (***pszenica, soja,***) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	banan 160 g	zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym 300 g (***pszenica, jaja, soja, mleko, seler,***) bitka schabowa duszona 110 g 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,***) pasztet kolacja 90 g (***pszenica, soja, seler,***) 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] 2 141,9** **Bialko ogólem [g] 112,8** **Tluszcz [g] 62,3** **Weglowodany ogólem [g] 268,9** **Blonnik pokarmowy [g] 25,3** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 27,6** **suma cukrów prostych [g] 61,7** **Sód [mg] 3 040,3**
	Latwostrawna D02	platki jeczmienne na mleku 350 ml (***mleko, jeczmien,***) 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,***)	banan 160 g	zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym 300 g (***pszenica, jaja, soja, mleko, seler,***) klopsik z indyka pieczony 80 g (***pszenica, jaja,***) sos ziolowy 20 g (***pszenica, mleko,***) ziemniaki gotowane 200 g (***mleko,***) bukiet warzyw z oliwa z oliwek gotowany 200 g (***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,***) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 987,2** **Bialko ogólem [g] 95,4** **Tluszcz [g] 45,9** **Weglowodany ogólem [g] 302,2** **Blonnik pokarmowy [g] 28,3** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 23,8** **suma cukrów prostych [g] 70,1** **Sód [mg] 2 383,1**
	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 z kurczaka 50 g (***pszenica, soja,***) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	banan 160 g	zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym 300 g (***pszenica, jaja, soja, mleko, seler,***) klopsik z indyka pieczony 80 g (***pszenica, jaja,***) sos ziolowy 20 g (***pszenica, mleko,***) ziemniaki gotowane 200 g (***mleko,***) bukiet warzyw z oliwa z oliwek gotowany 200 g (***seler,***) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (***pszenica, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) pasztet kolacja 90 g (***pszenica, soja, seler,***) 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] 2 050,7** **Bialko ogólem [g] 100,9** **Tluszcz [g] 57,4** **Weglowodany ogólem [g] 279,4** **Blonnik pokarmowy [g] 33,1** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 26,8** **suma cukrów prostych [g] 69,9** **Sód [mg] 3 215,8**

Z przyczyn obiektywnych i niezaleznych jadlospis moze ulec zmianie.

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-11-21 do dnia 2026-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-22 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 smietankowy 100 g (***mleko,***) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	jablko 150 g	rosól z makaronem 300 g (***pszenica, seler,***) udko pieczone 200 g 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,***) salatka jarzynowa ze slonecznikiem 100 g (***jaja, seler, gorczyca,***) szynka wieprzowa 50 g (***pszenica, soja, mleko, seler,***) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 340,6** **Bialko ogólem [g] 109,4** **Tluszcz [g] 78,6** **Weglowodany ogólem [g] 284,1** **Blonnik pokarmowy [g] 28** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 32,2** **suma cukrów prostych [g] 64** **Sód [mg] 2 191,7**
	Latwostrawna D02	kasza manna na mleku 350 ml (***pszenica, 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	rosól z makaronem 300 g (***pszenica, seler,***) udko duszone 200 g (***seler,***) 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 miód 25 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 314,8** **Bialko ogólem [g] 107,3** **Tluszcz [g] 64,4** **Weglowodany ogólem [g] 326,9** **Blonnik pokarmowy [g] 26,8** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 31,5** **suma cukrów prostych [g] 68,4** **Sód [mg] 2 265,7**
	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 smietankowy 100 g (***mleko,***) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	jablko 150 g	rosól z makaronem 300 g (***pszenica, seler,***) udko duszone 200 g (***seler,***) 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,***) salatka jarzynowa ze slonecznikiem 100 g (***jaja, seler, gorczyca,***) szynka wieprzowa 50 g (***pszenica, soja, mleko, seler,***) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 311,1** **Bialko ogólem [g] 110,2** **Tluszcz [g] 77,6** **Weglowodany ogólem [g] 284,5** **Blonnik pokarmowy [g] 30** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 32,1** **suma cukrów prostych [g] 65,5** **Sód [mg] 2 264,4**
2026-11-23 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,***) 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	zurek z jajkiem 300 g (***pszenica, jaja, mleko, seler, owies,***) kasza gryczana na sypko 200 g (***mleko,***) kurczak po baskijsku z papryka i soczewica czerwona, duszony 110 g (***seler,***) surówka Coleslaw 100 g (***jaja, gorczyca,***) 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,***) ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 094,8** **Bialko ogólem [g] 124** **Tluszcz [g] 57,7** **Weglowodany ogólem [g] 271,7** **Blonnik pokarmowy [g] 26,9** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 24,8** **suma cukrów prostych [g] 56,3** **Sód [mg] 1 511,9**

Z przyczyn obiektywnych i niezaleznych jadlospis moze ulec zmianie.

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-11-21 do dnia 2026-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-23 poniedziałek	Latwostrawna D02	zacierka na mleku 350 ml (***pszenica, jaja, 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	zurek z chlebem 300 g (***pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, 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,***) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 196,2** **Bialko ogólem [g] 103** **Tluszcz [g] 46,8** **Weglowodany ogólem [g] 338,9** **Blonnik pokarmowy [g] 20,7** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 24,5** **suma cukrów prostych [g] 58,9** **Sód [mg] 2 166,8**
	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,***) 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	zurek z jajkiem 300 g (***pszenica, jaja, mleko, seler, owies,***) kasza gryczana na sypko 200 g (***mleko,***) kurczak po baskijsku z papryka i soczewica czerwona, duszony 110 g (***seler,***) surówka Coleslaw 100 g (***jaja, gorczyca,***) 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,***) ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 094,8** **Bialko ogólem [g] 124** **Tluszcz [g] 57,7** **Weglowodany ogólem [g] 271,7** **Blonnik pokarmowy [g] 26,9** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 24,8** **suma cukrów prostych [g] 56,3** **Sód [mg] 1 511,9**
2026-11-24 wtorek	Podstawowa D01	platki owsiane na mleku 350 ml (***mleko, owies,***) 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,***)	kiwi 80 g	zupa jarzynowa z kasza jaglana 300 g (***pszenica, mleko, seler,***) kotlet drobiowy smazony 80 g (***pszenica, jaja, moze zawierac: sezam,***) 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,***) salatka bawarska z pestkami dyni 100 g (***jaja, gorczyca,***) mix salat 5 g jajko gotowane 50 g (***jaja,***) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 464,8** **Bialko ogólem [g] 87,4** **Tluszcz [g] 88,8** **Weglowodany ogólem [g] 325,2** **Blonnik pokarmowy [g] 22,9** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 25,7** **suma cukrów prostych [g] 70,1** **Sód [mg] 1 419**
	Latwostrawna D02	platki owsiane na mleku 350 ml (***mleko, owies,***) 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,***)	jablko 150 g	zupa jarzynowa z kasza jaglana 300 g (***pszenica, mleko, seler,***) kurczak duszony 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,***) kielbasa drobiowa (wedlina) 50 g (***pszenica, soja,***) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 048,3** **Bialko ogólem [g] 90,6** **Tluszcz [g] 53,5** **Weglowodany ogólem [g] 309,5** **Blonnik pokarmowy [g] 22,4** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 22,5** **suma cukrów prostych [g] 79,7** **Sód [mg] 1 604,5**

Z przyczyn obiektywnych i niezaleznych jadlospis moze ulec zmianie.

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-11-21 do dnia 2026-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-24 wtorek	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,***) kurczak w galarecie 100 g 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,***) kurczak 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,***) salatka bawarska z pestkami dyni 100 g (***jaja, gorczyca,***) mix salat 5 g jajko gotowane 50 g (***jaja,***) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 102,4** **Bialko ogólem [g] 100,2** **Tluszcz [g] 64,1** **Weglowodany ogólem [g] 280,1** **Blonnik pokarmowy [g] 26,5** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 23,9** **suma cukrów prostych [g] 56,8** **Sód [mg] 1 501,9**
2026-11-25 środa	Podstawowa D01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (***mleko,***) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (***pszenica, soja, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) twarozek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym sniadanie 80 g (***mleko,***) roszponka 5 g ogórek swiezy 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	banan 160 g	zupa krem z cukinii z grzankami 300 g (***pszenica, mleko, seler,***) 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 z indyka 50 g (***pszenica, soja,***) pomidor koktajlowy 60 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 964** **Bialko ogólem [g] 92,6** **Tluszcz [g] 50,8** **Weglowodany ogólem [g] 285,2** **Blonnik pokarmowy [g] 24,9** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 22,9** **suma cukrów prostych [g] 66** **Sód [mg] 1 267,9**
	Latwostrawna D02	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (***mleko,***) chleb pszenny 100 g (***pszenica,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) twarozek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym sniadanie 80 g (***mleko,***) roszponka 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	banan 160 g	zupa krem z cukinii z grzankami 300 g (***pszenica, mleko, seler,***) 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 z indyka 50 g (***pszenica, soja,***) pomidor koktajlowy 60 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 080,3** **Bialko ogólem [g] 93** **Tluszcz [g] 47,9** **Weglowodany ogólem [g] 318,3** **Blonnik pokarmowy [g] 18,8** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 22,7** **suma cukrów prostych [g] 65,4** **Sód [mg] 1 752,7**
	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,***) twarozek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym sniadanie 80 g (***mleko,***) roszponka 5 g ogórek swiezy 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	banan 160 g	zupa krem z cukinii z grzankami 300 g (***pszenica, mleko, seler,***) makaron z sosem miesno-warzywnym i oliwa z oliwek gotowany 300 g (***pszenica, seler,***) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) szynka z indyka 50 g (***pszenica, soja,***) pomidor koktajlowy 60 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 956,2** **Bialko ogólem [g] 92,2** **Tluszcz [g] 50,6** **Weglowodany ogólem [g] 284,2** **Blonnik pokarmowy [g] 25,4** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 22,9** **suma cukrów prostych [g] 65,9** **Sód [mg] 1 281**

Z przyczyn obiektywnych i niezaleznych jadlospis moze ulec zmianie.

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-11-21 do dnia 2026-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-26 czwartek	Podstawowa D01	platki jaglane 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,***)	mandarynka 80 g	zupa grochowa z chlebem 300 g (***pszenica, soja, seler, sezam, zyto,***) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 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,***) salatka z kasza bulgur i suszonymi pomidorami z pestkami dyni 100 g (***pszenica,***) szpinak 5 g ser zólty 50 g (***mleko,***) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr jagodowy 150 g	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 516** **Bialko ogólem [g] 131,1** **Tluszcz [g] 70,8** **Weglowodany ogólem [g] 331,9** **Blonnik pokarmowy [g] 34,4** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 31,5** **suma cukrów prostych [g] 64,3** **Sód [mg] 2 386,2**
	Latwostrawna D02	platki jaglane 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	zupa grysikowa 300 g (***pszenica, mleko, seler,***) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 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,***) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 50 g (***pszenica, soja,***) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr jagodowy 150 g	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 036,9** **Bialko ogólem [g] 103,1** **Tluszcz [g] 47,6** **Weglowodany ogólem [g] 301,1** **Blonnik pokarmowy [g] 21,3** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 25** **suma cukrów prostych [g] 68** **Sód [mg] 2 109,2**
	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,***) szynka drobiowa 50 g (***pszenica, soja,***) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	mandarynka 80 g	zupa grysikowa 300 g (***pszenica, mleko, seler,***) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 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,***) salatka z kasza bulgur i suszonymi pomidorami z pestkami dyni 100 g (***pszenica,***) szpinak 5 g ser zólty 50 g (***mleko,***) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr jagodowy 150 g	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 219,9** **Bialko ogólem [g] 113,7** **Tluszcz [g] 68,3** **Weglowodany ogólem [g] 284,1** **Blonnik pokarmowy [g] 25** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 31,9** **suma cukrów prostych [g] 64,4** **Sód [mg] 2 134,6**
2026-11-27 piątek	Podstawowa D01	platki owsiane na mleku 350 ml (***mleko, owies,***) bulka maslana 100 g (***pszenica, jaja,***) 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,***)	gruszka 150 g	zupa kalafiorowa z ryzem 300 g (***pszenica, mleko, seler,***) ryba smazona filet 120 g (***pszenica, jaja, ryby, moze zawierac: sezam,***) ziemniaki gotowane 200 g (***mleko,***) surówka z czerwonej kapusty 100 g (***jaja, gorczyca,***) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (***pszenica, zyto,***) twarozek z pietruszka, awokado i siemieniem lnianym 90 g (***mleko,***) salata lodowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 292** **Bialko ogólem [g] 101,6** **Tluszcz [g] 66,4** **Weglowodany ogólem [g] 317,3** **Blonnik pokarmowy [g] 23,5** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 19** **suma cukrów prostych [g] 63,1** **Sód [mg] 1 507,8**

Z przyczyn obiektywnych i niezaleznych jadlospis moze ulec zmianie.

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-11-21 do dnia 2026-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-27 piątek	Latwostrawna D02	platki owsiane na mleku 350 ml (***mleko, owies,***) bulka maslana 100 g (***pszenica, jaja,***) 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,***)	jablko 150 g	zupa kalafiorowa z ryzem 300 g (***pszenica, mleko, seler,***) pulpet rybny pieczone 80 g (***pszenica, jaja, ryby,***) ziemniaki gotowane 200 g (***mleko,***) marchewki mini z oliwa oliwek gotowane 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (***pszenica,***) twarozek z pietruszka, awokado i siemieniem lnianym 90 g (***mleko,***) salata lodowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 020,7** **Bialko ogólem [g] 90,2** **Tluszcz [g] 48,2** **Weglowodany ogólem [g] 314,3** **Blonnik pokarmowy [g] 27** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 18** **suma cukrów prostych [g] 74** **Sód [mg] 1 468,6**
	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,***) 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 kalafiorowa z ryzem 300 g (***pszenica, mleko, seler,***) pulpet rybny pieczone 80 g (***pszenica, jaja, ryby,***) 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,***) twarozek z pietruszka, awokado i siemieniem lnianym 90 g (***mleko,***) salata lodowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 896,8** **Bialko ogólem [g] 103,2** **Tluszcz [g] 45,4** **Weglowodany ogólem [g] 267,2** **Blonnik pokarmowy [g] 32,3** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 19,5** **suma cukrów prostych [g] 67,2** **Sód [mg] 1 653,5**
2026-11-28 sobota	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,***) pasztet sniadanie 80 g (***pszenica, soja, seler,***) 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,***) kaszanka z cebulka zapiekana 200 g (***seler, jeczmien, moze zawierac: soja, mleko, orzechy, sezam,***) ziemniaki gotowane 200 g (***mleko,***) surowka indyjska 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,***) jajko gotowane 50 g (***jaja,***) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 537,9** **Bialko ogólem [g] 92,8** **Tluszcz [g] 90,9** **Weglowodany ogólem [g] 314,1** **Blonnik pokarmowy [g] 23,6** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 33,9** **suma cukrów prostych [g] 63,3** **Sód [mg] 3 264,3**
	Latwostrawna D02	platki jeczmienne na mleku 350 ml (***mleko, jeczmien,***) 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,***)	banan 160 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (***pszenica, mleko, seler,***) indyk krojony duszony 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,***) szynkowa drobiowa 50 g (***pszenica, soja,***) serek almette smietankowy 30 g (***mleko,***) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 131,1** **Bialko ogólem [g] 99,2** **Tluszcz [g] 55,6** **Weglowodany ogólem [g] 303,6** **Blonnik pokarmowy [g] 25,3** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 24** **suma cukrów prostych [g] 69,7** **Sód [mg] 2 217,1**

Z przyczyn obiektywnych i niezaleznych jadlospis moze ulec zmianie.

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-11-21 do dnia 2026-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-28 sobota	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,***) pasztet sniadanie 80 g (***pszenica, soja, seler,***) 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,***) indyk krojony duszony 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,***) jajko gotowane 50 g (***jaja,***) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 239,1** **Bialko ogólem [g] 102** **Tluszcz [g] 67,4** **Weglowodany ogólem [g] 291,3** **Blonnik pokarmowy [g] 27,8** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 27,6** **suma cukrów prostych [g] 67,4** **Sód [mg] 2 028,2**
2026-11-29 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,***) kielbasa drobiowa (wedlina) 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,***) kotlet mielony smazony 90 g (***pszenica, jaja, moze zawierac: sezam,***) ziemniaki gotowane 200 g (***mleko,***) Buraczki z cebulka 100 g 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 pitny 250 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 214,7** **Bialko ogólem [g] 97,1** **Tluszcz [g] 61,9** **Weglowodany ogólem [g] 309,1** **Blonnik pokarmowy [g] 26,2** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 23,6** **suma cukrów prostych [g] 68,9** **Sód [mg] 2 572,8**
	Latwostrawna D02	kasza manna na mleku 350 ml (***pszenica, 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,***)	jablko 150 g	krupnik 300 g (***pszenica, mleko, seler, jeczmien,***) bitka drobiowa duszona 110 g (***seler,***) sos jarzynowy 20 g (***pszenica, mleko, seler,***) ziemniaki gotowane 200 g (***mleko,***) salata zielona 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	jogurt pitny 250 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 089,7** **Bialko ogólem [g] 109,2** **Tluszcz [g] 43,3** **Weglowodany ogólem [g] 322,4** **Blonnik pokarmowy [g] 24,4** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 22,1** **suma cukrów prostych [g] 67,4** **Sód [mg] 1 883,8**
	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,***) kielbasa drobiowa (wedlina) 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,***) bitka drobiowa duszona 110 g (***seler,***) sos jarzynowy 20 g (***pszenica, mleko, seler,***) ziemniaki gotowane 200 g (***mleko,***) salata zielona z jogurtem 50 g (***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 pitny 250 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 003,5** **Bialko ogólem [g] 110,1** **Tluszcz [g] 44,3** **Weglowodany ogólem [g] 290,1** **Blonnik pokarmowy [g] 27,9** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 21,9** **suma cukrów prostych [g] 64,9** **Sód [mg] 2 587,1**

Z przyczyn obiektywnych i niezaleznych jadlospis moze ulec zmianie.

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-11-21 do dnia 2026-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-30 poniedziałek	Podstawowa D01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (***mleko,***) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (***pszenica, soja, zyto,***) maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) szynka z indyka 50 g (***pszenica, soja,***) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	mus warzywno-owocowy 100 g	barszcz ukrainski 300 g (***pszenica, mleko, seler,***) kasza jeczmienna na sypko 200 g (***mleko, jeczmien,***) zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 80 g (***pszenica, jaja,***) sos pomidorowy 20 g (***pszenica, mleko,***) surówka z selera 100 g (***jaja, seler, gorczyca,***) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) ser zólty 50 g (***mleko,***) mix salat 5 g ogórek swiezy [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 080,8** **Bialko ogólem [g] 88,5** **Tluszcz [g] 64,2** **Weglowodany ogólem [g] 290,8** **Blonnik pokarmowy [g] 29** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 30,9** **suma cukrów prostych [g] 58,8** **Sód [mg] 1 735**
	Latwostrawna D02	kasza kukurydziana 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,***)	mus warzywno-owocowy 100 g	barszcz ukrainski 300 g (***pszenica, mleko, seler,***) ryz z sosem waniliowym gotowany 350 g (***pszenica, jaja, 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,***) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 252,9** **Bialko ogólem [g] 79,9** **Tluszcz [g] 44,8** **Weglowodany ogólem [g] 382,7** **Blonnik pokarmowy [g] 17,8** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 24** **suma cukrów prostych [g] 105,3** **Sód [mg] 2 213**
	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,***) szynka z indyka 50 g (***pszenica, soja,***) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (***mleko, zyto, jeczmien,***)	mus warzywno-owocowy 100 g	barszcz ukrainski 300 g (***pszenica, mleko, seler,***) kasza jeczmienna na sypko 200 g (***mleko, jeczmien,***) zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 80 g (***pszenica, jaja,***) sos pomidorowy 20 g (***pszenica, mleko,***) surówka z selera 100 g (***jaja, seler, gorczyca,***) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g maslo ekstra 82% 10 g (***mleko,***) ser zólty 50 g (***mleko,***) mix salat 5 g ogórek swiezy [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (***mleko,***)	**Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 080,8** **Bialko ogólem [g] 88,5** **Tluszcz [g] 64,2** **Weglowodany ogólem [g] 290,8** **Blonnik pokarmowy [g] 29** **Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 30,9** **suma cukrów prostych [g] 58,8** **Sód [mg] 1 735**

Z przyczyn obiektywnych i niezaleznych jadlospis moze ulec zmianie.