Wojewódzki Szpital Specjalistyczny Dział Żywienia Wieniawska 149, 87-800 Włocławek

Jadłospis na okres od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowodanów	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Bogatobiałkowa	Łatwostrawna dziecięca
2026-11-01 niedziela	Śniadanie	Szynka wieprzowa 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (***9,***) Płatki owsiane na mleku 250ml 250 ml (***1, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,***)	Płatki owsiane na mleku 250ml 250 ml (***1, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,***) Szynka wieprzowa 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g	Szynka wieprzowa 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Pieczywo razowe 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (***9,***)	Płatki owsiane na mleku 250ml 250 ml (***1, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor b/skóry 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g Szynka wieprzowa 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)	Płatki owsiane na mleku 250ml 250 ml (***1, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,***) Szynka wieprzowa 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor b/skóry 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g	Płatki owsiane na mleku 250ml 250 ml (***1, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g
	II ŚN			Kefir 200g 200 ml Suchary bezcukrowe 20g 20 g		Kefir 200g 200 ml	Galaertka owocowa 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,***)
	Obiad	Zupa rosół z makaronem 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Udziec z indyka pieczony 70g 70 g (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,***) Surówka z czerwonej kapusty 130g 130 g (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***)	Zupa rosół z makaronem 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Udziec z indyka gotowany 70g 70 g (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Warzywa gotowane 130g 130 g (***1, 4, 5,***)	Zupa rosół z makaronem 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Udziec z indyka gotowany 70g 70 g (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Surówka z czerwonej kapusty 130g 130 g (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***)	Zupa rosół z makaronem 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Udziec z indyka gotowany 70g 70 g (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Warzywa gotowane 130g 130 g (***1, 4, 5,***)	Zupa rosół z makaronem 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Udziec z indyka gotowany 70g 70 g (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Warzywa gotowane 130g 130 g (***1, 4, 5,***) Owoc 1 szt 130 g
	PD			Owoc 1 szt 130 g			
	Kolacja	Ser topiony 30g 33 g (***4,***) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (***1, 4,***) Ogórek świeży 50g 50 g Pomidor 50g 50 g (***9,***) Wędlina 30g 30 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Wędlina 30g 30 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)	Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (***1, 4,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g Polędwica z indyka 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)	Pieczywo razowe 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 250ml 250 ml (***1, 4,***) Ogórek świeży 50g 50 g Pomidor 50g 50 g (***9,***) Ser topiony 30g 33 g (***4,***) Wędlina 30g 30 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)	Polędwica z indyka 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (***1, 4,***) Pomidor b/skóry 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g	Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (***1, 4,***) Pomidor b/skóry 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g Polędwica z indyka 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)	Polędwica z indyka 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g
	PN	Wędlina 20g 20 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Pieczywo pszenno-żytnie 30g 30 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 7g 7 g (***4,***) Sałata 10g 10 g		Wędlina 20g 20 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Pieczywo razowe 30g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 7g 7 g (***4,***)	Pieczywo pszenno-żytnie 30g 30 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 7g 7 g (***4,***) Wędlina 20g 20 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Sałata 10g 10 g	Pieczywo pszenno-żytnie 30g 30 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 7g 7 g (***4,***) Sałata 10g 10 g Wędlina 20g 20 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)	
		Wart. energ: 2077.18 kcal; Białko og: 95.09 g; Tłuszcz: 67.09 g; Węgl. og: 285.31 g; w tym cuk.: 53.83 g; kw.tł.nasyc: 32.39 g; Błonnik: 23.72 g; Sól: 15.19 g; Sód: 5979.54 mg;	Wart. energ: 1990.73 kcal; Białko og: 94.58 g; Tłuszcz: 54.79 g; Węgl. og: 294.10 g; w tym cuk.: 52.50 g; kw.tł.nasyc: 27.82 g; Błonnik: 28.07 g; Sól: 14.59 g; Sód: 5735.13 mg;	Wart. energ: 2279.28 kcal; Białko og: 99.71 g; Tłuszcz: 65.29 g; Węgl. og: 343.02 g; w tym cuk.: 50.02 g; kw.tł.nasyc: 30.36 g; Błonnik: 41.65 g; Sól: 15.44 g; Sód: 6074.47 mg;	Wart. energ: 1998.73 kcal; Białko og: 97.58 g; Tłuszcz: 54.59 g; Węgl. og: 293.10 g; w tym cuk.: 51.50 g; kw.tł.nasyc: 27.82 g; Błonnik: 26.87 g; Sól: 14.67 g; Sód: 5773.13 mg;	Wart. energ: 2175.73 kcal; Białko og: 102.43 g; Tłuszcz: 55.54 g; Węgl. og: 331.90 g; w tym cuk.: 51.60 g; kw.tł.nasyc: 27.95 g; Błonnik: 29.92 g; Sól: 15.30 g; Sód: 6024.63 mg;	Wart. energ: 2047.87 kcal; Białko og: 94.99 g; Tłuszcz: 53.11 g; Węgl. og: 312.16 g; w tym cuk.: 64.20 g; kw.tł.nasyc: 26.68 g; Błonnik: 29.47 g; Sól: 14.58 g; Sód: 5730.47 mg;

W sytuacjach uzasadnionych merytorycznie jadłospis może ulec zmnianie.

Jadłospis obowiązuje od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowodanów	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Bogatobiałkowa	Łatwostrawna dziecięca
2026-11-02 poniedziałek	Śniadanie	Polędwica sopocka 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (***9,***) Zacierka na mleku 250 ml 250 ml (***1, 2, 4,***) Ogórek świeży 50g 50 g	Zacierka na mleku 250 ml 250 ml (***1, 2, 4,***) Polędwica sopocka 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g	Polędwica sopocka 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Pieczywo razowe 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (***9,***)	Zacierka na mleku 250 ml 250 ml (***1, 2, 4,***) Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor b/skóry 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g Polędwica sopocka 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)	Zacierka na mleku 250 ml 250 ml (***1, 2, 4,***) Polędwica sopocka 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor b/skóry 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g	Zacierka na mleku 250 ml 250 ml (***1, 2, 4,***) Polędwica sopocka 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g
	II ŚN			Jogurt wysokobiałkowy 1 szt 1 szt		Jogurt wysokobiałkowy 1 szt 1 szt	Chipsy jabłkowe 1 szt 1 g
	Obiad	Zupa z soczewicy z ziemniakiami 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, SOJ, OZ,***) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Kotlet mielony wieprzowy z ryżem 90g 90 g (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Surówka z warzyw mieszanych 130g 130 g (***1, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,***)	Zupa ziemniaczana 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Kotlet mielony wieprzowy z ryżem 90g 90 g (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Marchewka gotowana 130g 130 g (***1, 4,***)	Zupa z soczewicy z ziemniakiami 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, SOJ, OZ,***) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Kotlet mielony wieprzowy z ryżem 90g 90 g (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Surówka z warzyw mieszanych 130g 130 g (***1, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,***)	Zupa ziemniaczana 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Kotlet mielony wieprzowy z ryżem 90g 90 g (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Marchewka gotowana 130g 130 g (***1, 4,***)		Zupa ziemniaczana 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Kotlet mielony wieprzowy z ryżem 90g 90 g (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Marchewka gotowana 130g 130 g (***1, 4,***) Owoc 1 szt 130 g
	PD			Owoc 1 szt 130 g			
	Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (***1, 4,***) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (***9,***) Pata twarogowa z koperkiem 90g 90 g (***4,***)	Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (***1, 4,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g Pata twarogowa z koperkiem 90g 90 g (***4,***) Mus owocowy 1 szt	Pieczywo razowe 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 250ml 250 ml (***1, 4,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g Pata twarogowa z koperkiem 90g 90 g (***4,***)	Pata twarogowa z koperkiem 90g 90 g (***4,***) Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (***1, 4,***) Pomidor b/skóry 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g	Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (***1, 4,***) Pomidor b/skóry 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g Pata twarogowa z koperkiem 90g 90 g (***4,***) Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***)	Pata twarogowa z koperkiem 90g 90 g (***4,***) Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g
	PN	Mus owocowy 1 szt		Jogurt naturalny 1 szt 1 szt (***4,***)	Mus owocowy 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt 1 szt (***4,***)	Mus owocowy 1 szt
		Wart. energ: 2400.85 kcal; Białko og: 113.88 g; Tłuszcz: 58.21 g; Węgl. og: 373.93 g; w tym cuk.: 61.53 g; kw.tł.nasyc: 27.86 g; Błonnik: 37.03 g; Sól: 13.26 g; Sód: 5310.87 mg;	Wart. energ: 2191.39 kcal; Białko og: 96.06 g; Tłuszcz: 57.61 g; Węgl. og: 337.60 g; w tym cuk.: 55.98 g; kw.tł.nasyc: 28.60 g; Błonnik: 30.73 g; Sól: 15.18 g; Sód: 6074.38 mg;	Wart. energ: 2350.65 kcal; Białko og: 129.16 g; Tłuszcz: 61.37 g; Węgl. og: 340.55 g; w tym cuk.: 61.86 g; kw.tł.nasyc: 29.80 g; Błonnik: 41.26 g; Sól: 12.37 g; Sód: 4950.62 mg;	Wart. energ: 2199.39 kcal; Białko og: 99.06 g; Tłuszcz: 57.41 g; Węgl. og: 336.60 g; w tym cuk.: 54.98 g; kw.tł.nasyc: 28.60 g; Błonnik: 29.53 g; Sól: 15.26 g; Sód: 6112.38 mg;	Wart. energ: 2391.39 kcal; Białko og: 122.06 g; Tłuszcz: 64.11 g; Węgl. og: 346.50 g; w tym cuk.: 62.38 g; kw.tł.nasyc: 32.58 g; Błonnik: 29.53 g; Sól: 15.53 g; Sód: 6219.38 mg;	Wart. energ: 2489.28 kcal; Białko og: 98.27 g; Tłuszcz: 58.03 g; Węgl. og: 414.71 g; w tym cuk.: 83.68 g; kw.tł.nasyc: 27.67 g; Błonnik: 42.43 g; Sól: 15.19 g; Sód: 6079.72 mg;

W sytuacjach uzasadnionych merytorycznie jadłospis może ulec zmnianie.

Jadłospis obowiązuje od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowodanów	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Bogatobiałkowa	Łatwostrawna dziecięca
2026-11-03 wtorek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 250ml 250 ml (***1, 4, 5, 6,***) Jajko 1sz/50g 50 g (***2,***) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g Wędlina 30g 30 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)		Jajko 1sz/50g 50 g (***2,***) Pieczywo razowe 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g Wędlina 30g 30 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)	Kasza jęczmienna na mleku 250ml 250 ml (***1, 4, 5, 6,***) Szynka drobiowa 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor b/skóry 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g	Kasza jęczmienna na mleku 250ml 250 ml (***1, 4, 5, 6,***) Jajko 1sz/50g 50 g (***2,***) Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor b/skóry 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g Wędlina 30g 30 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)	Kasza jęczmienna na mleku 250ml 250 ml (***1, 4, 5, 6,***) Jajko 1sz/50g 50 g (***2,***) Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g Wędlina 30g 30 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)
	II ŚN			Jogurt naturalny 1 szt 1 szt (***4,***)		Jogurt naturalny 1 szt 1 szt (***4,***)	Jogurt owocowy 1szt 1 szt (***4, 8,***)
	Obiad	Zupa jarzynowa 250 ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Kluski ziemniaczane 200g 200 g (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,***) Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Kapusta biała zasmażana 130g 300 g (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,***) Owoc 1 szt 130 g	Zupa jarzynowa 250 ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Makaron gotowany 200g 200 g (***1, 2, 4,***) Ser biały 100g 100 g (***4,***) Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Owoc 1 szt 130 g	Zupa jarzynowa 250 ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Makaron gotowany 200g 200 g (***1, 2, 4,***) Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Ser biały 100g 100 g (***4,***)	Zupa jarzynowa 250 ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Makaron gotowany 200g 200 g (***1, 2, 4,***) Ser biały 100g 100 g (***4,***) Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Owoc 1 szt 130 g	Zupa ziemniaczana 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Makaron gotowany 200g 200 g (***1, 2, 4,***) Ser biały 100g 100 g (***4,***) Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Owoc 1 szt 130 g	Zupa jarzynowa 250 ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Makaron gotowany 200g 200 g (***1, 2, 4,***) Ser biały 100g 100 g (***4,***) Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Owoc 1 szt 130 g
	PD			Owoc 1 szt 130 g			
	Kolacja	Galaretka z drobiu z warzywami 100g 100 g (***1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,***) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (***1, 4,***) Sałata 10g 10 g Rzodkiewka 100g 100 g Pomidor 50g 50 g (***9,***) Wędlina 20g 20 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)	Galaretka z drobiu z warzywami 100g 100 g (***1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,***) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (***1, 4,***) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (***9,***) Wędlina 20g 20 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)	Galaretka z drobiu z warzywami 100g 100 g (***1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,***) Pieczywo razowe 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 250ml 250 ml (***1, 4,***) Sałata 10g 10 g Rzodkiewka 100g 100 g Pomidor 50g 50 g (***9,***) Wędlina 20g 20 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)	Galaretka z drobiu z warzywami 100g 100 g (***1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,***) Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (***1, 4,***) Pomidor b/skóry 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g Wędlina 20g 20 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)	Galaretka z drobiu z warzywami 100g 100 g (***1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,***) Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (***1, 4,***) Pomidor b/skóry 50g 50 g (***9,***) Wędlina 20g 20 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)	Polędwica z warzywami 60g 60 g Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (***9,***)
	PN	Banan 100g 100 g		Jogurt wysokobiałkowy 1 szt 1 szt	Banan 100g 100 g	Jogurt wysokobiałkowy 1 szt 1 szt	Banan 100g 100 g
		Wart. energ: 2498.99 kcal; Białko og: 94.46 g; Tłuszcz: 58.85 g; Węgl. og: 419.48 g; w tym cuk.: 91.81 g; kw.tł.nasyc: 23.36 g; Błonnik: 45.65 g; Sól: 20.57 g; Sód: 8116.83 mg;	Wart. energ: 2124.78 kcal; Białko og: 92.81 g; Tłuszcz: 61.96 g; Węgl. og: 309.29 g; w tym cuk.: 77.75 g; kw.tł.nasyc: 30.97 g; Błonnik: 22.31 g; Sól: 17.98 g; Sód: 7086.75 mg;	Wart. energ: 1964.47 kcal; Białko og: 110.44 g; Tłuszcz: 65.14 g; Węgl. og: 245.53 g; w tym cuk.: 48.42 g; kw.tł.nasyc: 33.00 g; Błonnik: 25.45 g; Sól: 17.12 g; Sód: 6737.66 mg;	Wart. energ: 2105.08 kcal; Białko og: 95.74 g; Tłuszcz: 58.89 g; Węgl. og: 307.96 g; w tym cuk.: 76.75 g; kw.tł.nasyc: 30.04 g; Błonnik: 21.11 g; Sól: 13.65 g; Sód: 5361.05 mg;	Wart. energ: 2270.33 kcal; Białko og: 118.93 g; Tłuszcz: 67.69 g; Węgl. og: 305.56 g; w tym cuk.: 64.44 g; kw.tł.nasyc: 34.50 g; Błonnik: 20.12 g; Sól: 18.33 g; Sód: 7232.00 mg;	Wart. energ: 2076.63 kcal; Białko og: 84.55 g; Tłuszcz: 58.37 g; Węgl. og: 313.74 g; w tym cuk.: 81.36 g; kw.tł.nasyc: 31.43 g; Błonnik: 20.51 g; Sól: 16.35 g; Sód: 6551.17 mg;

W sytuacjach uzasadnionych merytorycznie jadłospis może ulec zmnianie.

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowodanów	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Bogatobiałkowa	Łatwostrawna dziecięca
2026-11-04 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250ml 250 ml (***1, 4, 5, 6, 12,***) Polędwica z warzywami 60g 60 g Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Ogórek świeży 50g 50 g Pomidor 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g	Kasza manna na mleku 250ml 250 ml (***1, 4, 5, 6, 12,***) Polędwica z warzywami 60g 60 g Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g	Polędwica z warzywami 60g 60 g Pieczywo razowe 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Ogórek świeży 50g 50 g Pomidor 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g	Kasza manna na mleku 250ml 250 ml (***1, 4, 5, 6, 12,***) Polędwica z warzywami 60g 60 g Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor b/skóry 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g		Kasza manna na mleku 250ml 250 ml (***1, 4, 5, 6, 12,***) Polędwica z warzywami 60g 60 g Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g
	II ŚN			Serek kanapkowy 1/2 szt 0,5 szt (***4,***) Pieczywo chrupkie 10g 10 g		Serek kanapkowy 1/2 szt 0,5 szt (***4,***) Pieczywo chrupkie 10g 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g 50 g (***1, 2, 4, 12, OZ,***)
	Obiad	Zupa barszcz biały z makaronem 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,***) Roladka a la devolay 90g 90 g (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Surówka z kapusty białej i ogórka 130g 130 g (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,***)	Zupa barszcz biały z makaronem 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,***) Roladka a la devolay 90g 90 g (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Warzywa gotowane 130g 130 g (***1, 4, 5,***)	Zupa barszcz biały z makaronem 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,***) Roladka a la devolay 90g 90 g (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Surówka z kapusty białej i ogórka 130g 130 g (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,***)	Zupa makaronowa 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,***) Roladka a la devolay 90g 90 g (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Warzywa gotowane 130g 130 g (***1, 4, 5,***)		Zupa barszcz biały z makaronem 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,***) Roladka a la devolay 90g 90 g (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Owoc 1 szt 130 g Warzywa gotowane 130g 130 g (***1, 4, 5,***)
	PD			Owoc 1 szt 130 g			
	Kolacja	Hummus 1/2 szt 0,5 szt Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (***1, 4,***) Sałata 10g 10 g Wędlina 30g 30 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Papryka 70g 70 g	Schab pieczony 60g 60 g Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (***1, 4,***) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (***9,***)	Hummus 1/2 szt 0,5 szt Pieczywo razowe 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 250ml 250 ml (***1, 4,***) Sałata 10g 10 g Wędlina 30g 30 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Papryka 70g 70 g	Schab pieczony 60g 60 g Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (***1, 4,***) Pomidor b/skóry 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g	Schab pieczony 60g 60 g Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (***1, 4,***) Sałata 10g 10 g Pomidor b/skóry 50g 50 g (***9,***)	Schab pieczony 60g 60 g Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (***9,***)
	PN	Mus owocowy 1 szt		Jogurt naturalny 1 szt 1 szt (***4,***)	Mus owocowy 1 szt		
		Wart. energ: 2127.42 kcal; Białko og: 80.56 g; Tłuszcz: 73.97 g; Węgl. og: 297.23 g; w tym cuk.: 53.45 g; kw.tł.nasyc: 30.10 g; Błonnik: 24.29 g; Sól: 13.88 g; Sód: 5559.06 mg;	Wart. energ: 2130.36 kcal; Białko og: 93.71 g; Tłuszcz: 68.84 g; Węgl. og: 296.99 g; w tym cuk.: 50.89 g; kw.tł.nasyc: 31.32 g; Błonnik: 25.69 g; Sól: 13.43 g; Sód: 5384.28 mg;	Wart. energ: 2093.71 kcal; Białko og: 87.45 g; Tłuszcz: 79.17 g; Węgl. og: 273.98 g; w tym cuk.: 53.52 g; kw.tł.nasyc: 32.86 g; Błonnik: 32.98 g; Sól: 13.08 g; Sód: 5234.57 mg;	Wart. energ: 2222.41 kcal; Białko og: 98.94 g; Tłuszcz: 66.97 g; Węgl. og: 319.40 g; w tym cuk.: 50.71 g; kw.tł.nasyc: 30.25 g; Błonnik: 26.45 g; Sól: 13.52 g; Sód: 5427.40 mg;	Wart. energ: 2326.51 kcal; Białko og: 106.12 g; Tłuszcz: 72.64 g; Węgl. og: 325.77 g; w tym cuk.: 51.74 g; kw.tł.nasyc: 33.55 g; Błonnik: 27.09 g; Sól: 13.69 g; Sód: 5494.30 mg;	Wart. energ: 2317.75 kcal; Białko og: 97.67 g; Tłuszcz: 71.16 g; Węgl. og: 335.65 g; w tym cuk.: 66.84 g; kw.tł.nasyc: 31.94 g; Błonnik: 27.84 g; Sól: 13.58 g; Sód: 5449.12 mg;

W sytuacjach uzasadnionych merytorycznie jadłospis może ulec zmnianie.

Jadłospis dla diety Wierszach od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowodanów	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Bogatobiałkowa	Łatwostrawna dziecięca
2026-11-05 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250ml 250 ml (***1, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pasta z makreli 90g 90 g (***2, 3, 4, 6, SKO,***) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (***9,***)	Płatki owsiane na mleku 250ml 250 ml (***1, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,***) Szynka drobiowa 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g	Pasta z makreli 90g 90 g (***2, 3, 4, 6, SKO,***) Pieczywo razowe 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (***9,***)	Płatki owsiane na mleku 250ml 250 ml (***1, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,***) Szynka drobiowa 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor b/skóry 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g		Płatki owsiane na mleku 250ml 250 ml (***1, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,***) Szynka drobiowa 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g
	II ŚN			Sok pomidorowy 200ml 200 ml (***9,***) Suchary bezcukrowe 20g 20 g		Jogurt wysokobiałkowy 1 szt 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,5 szt 1 szt (***1, 4, 5, 6, 12, SOJ,***) Chrupki kukurydziane 20g 20 g
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Strogonoff wieprzowy 150g 150 g (***1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, OZ, SOJ,***) Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Kasza pęczak 200g 200 g (***4,***) Sałatka z buraczka z jabłkiem i papryką 130g 130 g (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***)	Zupa brokułowa z ziemniakami 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Gulasz wieprzowy 150g 150 g (***1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,***) Kasza pęczak 200g 200 g (***4,***) Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Marchewka gotowana 130g 130 g (***1, 4,***)	Zupa brokułowa z ziemniakami 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Strogonoff wieprzowy 150g 150 g (***1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, OZ, SOJ,***) Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Kasza pęczak 200g 200 g (***4,***) Sałatka z buraczka z jabłkiem i papryką 130g 130 g (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***)	Zupa ziemniaczana 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Gulasz wieprzowy 150g 150 g (***1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,***) Kasza pęczak 200g 200 g (***4,***) Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Marchewka gotowana 130g 130 g (***1, 4,***)	Zupa ziemniaczana 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Gulasz wieprzowy 150g 150 g (***1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,***) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Marchewka gotowana 130g 130 g (***1, 4,***)	Zupa brokułowa z ziemniakami 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Gulasz wieprzowy 150g 150 g (***1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,***) Kasza pęczak 200g 200 g (***4,***) Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Owoc 1 szt 130 g Marchewka gotowana 130g 130 g (***1, 4,***)
	PD			Owoc 1 szt 130 g			
	Kolacja	Parówka "Paluszek" 70g 70 g (***1, 2, 4, 5, 6, SOJ,***) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (***1, 4,***) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (***9,***) Wędlina 30g 30 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Ketchup 20g 20 g (***1, 5, 6, 9,***)		Parówka "Paluszek" 70g 70 g (***1, 2, 4, 5, 6, SOJ,***) Pieczywo razowe 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 250ml 250 ml (***1, 4,***) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (***9,***) Wędlina 30g 30 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Ketchup 20g 20 g (***1, 5, 6, 9,***)	Parówka "Paluszek" 70g 70 g (***1, 2, 4, 5, 6, SOJ,***) Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (***1, 4,***) Pomidor b/skóry 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g Wędlina 30g 30 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Ketchup 20g 20 g (***1, 5, 6, 9,***)		Parówka "Paluszek" 70g 70 g (***1, 2, 4, 5, 6, SOJ,***) Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (***9,***) Wędlina 30g 30 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Ketchup 20g 20 g (***1, 5, 6, 9,***)
	PN	Mus owocowy 1 szt		Serek wiejski 1 szt 1 szt	Mus owocowy 1 szt	Serek wiejski 1 szt 1 szt	Mus owocowy 1 szt
		Wart. energ: 2386.93 kcal; Białko og: 96.47 g; Tłuszcz: 92.02 g; Węgl. og: 307.96 g; w tym cuk.: 64.24 g; kw.tł.nasyc: 34.76 g; Błonnik: 29.07 g; Sól: 12.86 g; Sód: 5143.74 mg;	Wart. energ: 2098.43 kcal; Białko og: 84.55 g; Tłuszcz: 69.10 g; Węgl. og: 300.01 g; w tym cuk.: 54.36 g; kw.tł.nasyc: 32.38 g; Błonnik: 29.96 g; Sól: 12.36 g; Sód: 4944.43 mg;	Wart. energ: 2397.72 kcal; Białko og: 107.62 g; Tłuszcz: 93.88 g; Węgl. og: 299.06 g; w tym cuk.: 67.34 g; kw.tł.nasyc: 35.38 g; Błonnik: 38.72 g; Sól: 14.13 g; Sód: 5649.00 mg;	Wart. energ: 2106.72 kcal; Białko og: 86.72 g; Tłuszcz: 68.13 g; Węgl. og: 301.31 g; w tym cuk.: 52.58 g; kw.tł.nasyc: 31.99 g; Błonnik: 28.01 g; Sól: 14.37 g; Sód: 5758.67 mg;	Wart. energ: 2290.09 kcal; Białko og: 116.72 g; Tłuszcz: 74.18 g; Węgl. og: 303.34 g; w tym cuk.: 61.38 g; kw.tł.nasyc: 36.02 g; Błonnik: 28.22 g; Sól: 17.89 g; Sód: 7170.81 mg;	Wart. energ: 2233.42 kcal; Białko og: 86.59 g; Tłuszcz: 68.07 g; Węgl. og: 335.70 g; w tym cuk.: 70.56 g; kw.tł.nasyc: 31.32 g; Błonnik: 33.38 g; Sól: 12.38 g; Sód: 4952.67 mg;

W sytuacjach uzasadnionych merytorycznie jadłospis może ulec zmnianie.

Jadłospis obowiązuje od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowodanów	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Bogatobiałkowa	Łatwostrawna dziecięca
2026-11-06 piątek	Śniadanie	Pasta z jajka 70g 70 g (***2, 4, 6,***) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (***9,***) Ryż na mleku 250ml 250 ml (***1, 4,***) Wędlina 20g 20 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)	Pasta z jajka 70g 70 g (***2, 4, 6,***) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g Ryż na mleku 250ml 250 ml (***1, 4,***) Wędlina 20g 20 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)	Pasta z jajka 70g 70 g (***2, 4, 6,***) Pieczywo razowe 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (***9,***) Wędlina 20g 20 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)	Szynka wieprzowa 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor b/skóry 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g Ryż na mleku 250ml 250 ml (***1, 4,***)	Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor b/skóry 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g Ryż na mleku 250ml 250 ml (***1, 4,***) Polędwica z indyka 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)	Pasta z jajka 70g 70 g (***2, 4, 6,***) Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g Ryż na mleku 250ml 250 ml (***1, 4,***) Wędlina 20g 20 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)
	II ŚN			Jogurt naturalny 1 szt 1 szt (***4,***)		Jogurt naturalny 1 szt 1 szt (***4,***)	Jogurt owocowy 1szt 2 szt (***4, 8,***)
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem 250 ml 350 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,***) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Ryba 100g w sosie greckim 100 g (***1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 12, SOJ, OZ, SKO,***)		Zupa pieczarkowa z makaronem 250 ml 350 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,***) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Ryba 100g w sosie greckim 100 g (***1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 12, SOJ, OZ, SKO,***)	Zupa ziemniaczana 250ml 350 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Ryba 100g w sosie greckim 100 g (***1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 12, SOJ, OZ, SKO,***)	Zupa ziemniaczana 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Filet z miruny opiekana 100g 100 g (***1, 2, 3, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ, SKO,***) Marchewka gotowana 130g 130 g (***1, 4,***)	Zupa pieczarkowa z makaronem 250 ml 350 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,***) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Ryba 100g w sosie greckim 100 g (***1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 12, SOJ, OZ, SKO,***) Owoc 1 szt 130 g
	PD			Owoc 1 szt 130 g			
	Kolacja	Ser biały 50g 50 g (***4,***) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (***1, 4,***) Rzodkiewka 100g 100 g Sałata 10g 10 g Dżem 40g 40 g Pomidor 50g 50 g (***9,***)	Ser biały 50g 50 g (***4,***) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (***1, 4,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g Dżem 40g 40 g	Ser biały 90g 90 g (***4,***) Pieczywo razowe 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 250ml 250 ml (***1, 4,***) Rzodkiewka 100g 100 g Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (***9,***)	Ser biały 50g 50 g (***4,***) Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (***1, 4,***) Pomidor b/skóry 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g Dżem 40g 40 g		Ser biały 50g 50 g (***4,***) Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g Dżem 40g 40 g
	PN	Banan 100g 100 g		Jogurt wysokobiałkowy 1 szt 1 szt	Banan 100g 100 g	Jogurt wysokobiałkowy 1 szt 1 szt	Banan 100g 100 g
		Wart. energ: 2364.60 kcal; Białko og: 90.75 g; Tłuszcz: 72.86 g; Węgl. og: 352.68 g; w tym cuk.: 99.81 g; kw.tł.nasyc: 27.19 g; Błonnik: 32.02 g; Sól: 18.67 g; Sód: 7363.38 mg;	Wart. energ: 2361.00 kcal; Białko og: 90.55 g; Tłuszcz: 72.82 g; Węgl. og: 351.80 g; w tym cuk.: 99.45 g; kw.tł.nasyc: 27.18 g; Błonnik: 31.52 g; Sól: 18.66 g; Sód: 7361.18 mg;	Wart. energ: 2215.79 kcal; Białko og: 116.12 g; Tłuszcz: 78.77 g; Węgl. og: 279.16 g; w tym cuk.: 59.62 g; kw.tł.nasyc: 30.43 g; Błonnik: 38.04 g; Sól: 17.85 g; Sód: 7031.29 mg;	Wart. energ: 2228.05 kcal; Białko og: 88.67 g; Tłuszcz: 55.46 g; Węgl. og: 358.87 g; w tym cuk.: 100.24 g; kw.tł.nasyc: 24.60 g; Błonnik: 30.09 g; Sól: 14.26 g; Sód: 5722.44 mg;	Wart. energ: 2113.64 kcal; Białko og: 108.79 g; Tłuszcz: 47.46 g; Węgl. og: 326.21 g; w tym cuk.: 85.98 g; kw.tł.nasyc: 27.42 g; Błonnik: 26.30 g; Sól: 14.25 g; Sód: 5710.95 mg;	Wart. energ: 2524.89 kcal; Białko og: 98.06 g; Tłuszcz: 74.14 g; Węgl. og: 383.01 g; w tym cuk.: 122.15 g; kw.tł.nasyc: 27.80 g; Błonnik: 33.52 g; Sól: 18.88 g; Sód: 7450.52 mg;

W sytuacjach uzasadnionych merytorycznie jadłospis może ulec zmnianie.

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowodanów	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Bogatobiałkowa	Łatwostrawna dziecięca
2026-11-07 sobota	Śniadanie	Szynkowa 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***) Kasza jaglana na mleku 250ml 250 ml (***4,***) Sałata 10g 10 g	Kasza jaglana na mleku 250ml 250 ml (***4,***) Szynkowa 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g	Szynkowa 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Pieczywo razowe 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g	Kasza jaglana na mleku 250ml 250 ml (***4,***) Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor b/skóry 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g Szynkowa 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)	Kasza jaglana na mleku 250ml 250 ml (***4,***) Szynkowa 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor b/skóry 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g	Kasza jaglana na mleku 250ml 250 ml (***4,***) Szynkowa 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g
	II ŚN			Budyń 250g 250 g (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,***)		Budyń 250g 250 g (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,***)	
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, SOJ, OZ,***) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Szynka w p 70g pieczona/sos 100g 70 g (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,***) Sałatka szwedzka 130g 130 g (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***)	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, SOJ, OZ,***) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Szynka w p 70g gotowana/sos 100g 70 g (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Marchewka gotowana 130g 130 g (***1, 4,***)	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, SOJ, OZ,***) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Szynka w p 70g gotowana/sos 100g 70 g (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Sałatka szwedzka 130g 130 g (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***)	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, SOJ, OZ,***) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Szynka w p 70g gotowana/sos 100g 70 g (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Marchewka gotowana 130g 130 g (***1, 4,***)	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, SOJ, OZ,***) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Szynka w p 70g gotowana/sos 100g 70 g (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Marchewka gotowana 130g 130 g (***1, 4,***) Owoc 1 szt 130 g
	PD			Owoc 1 szt 130 g			
	Kolacja	Ser topiony 30g 33 g (***4,***) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (***1, 4,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g Wędlina 30g 30 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Ogórek kiszony 50g 50 g	Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (***1, 4,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g Szynka drobiowa 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)	Pieczywo razowe 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 250ml 250 ml (***1, 4,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g Ser topiony 30g 33 g (***4,***) Wędlina 30g 30 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Ogórek kiszony 50g 50 g	Szynka drobiowa 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (***1, 4,***) Pomidor b/skóry 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g	Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (***1, 4,***) Pomidor b/skóry 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g Szynka drobiowa 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)	Szynka drobiowa 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g
	PN	Wędlina 20g 20 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Pieczywo pszenno-żytnie 30g 30 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 7g 7 g (***4,***) Sałata 10g 10 g		Ser biały 30g 30 g (***4,***) Pieczywo razowe 30g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 7g 7 g (***4,***)	Pieczywo pszenno-żytnie 30g 30 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 7g 7 g (***4,***) Wędlina 20g 20 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Sałata 10g 10 g	Pieczywo pszenno-żytnie 30g 30 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 7g 7 g (***4,***) Sałata 10g 10 g Ser biały 30g 30 g (***4,***)	Pieczywo pszenno-żytnie 30g 30 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 7g 7 g (***4,***) Sałata 10g 10 g Wędlina 20g 20 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)
		Wart. energ: 2108.56 kcal; Białko og: 82.94 g; Tłuszcz: 71.24 g; Węgl. og: 294.93 g; w tym cuk.: 51.76 g; kw.tł.nasyc: 35.39 g; Błonnik: 21.94 g; Sól: 19.88 g; Sód: 7852.94 mg;	Wart. energ: 2059.83 kcal; Białko og: 85.18 g; Tłuszcz: 62.17 g; Węgl. og: 303.87 g; w tym cuk.: 54.52 g; kw.tł.nasyc: 31.30 g; Błonnik: 27.19 g; Sól: 18.47 g; Sód: 7285.20 mg;	Wart. energ: 2233.51 kcal; Białko og: 94.16 g; Tłuszcz: 70.87 g; Węgl. og: 322.64 g; w tym cuk.: 68.23 g; kw.tł.nasyc: 36.79 g; Błonnik: 36.73 g; Sól: 19.57 g; Sód: 7834.62 mg;	Wart. energ: 2067.83 kcal; Białko og: 88.18 g; Tłuszcz: 61.97 g; Węgl. og: 302.87 g; w tym cuk.: 53.52 g; kw.tł.nasyc: 31.30 g; Błonnik: 25.99 g; Sól: 18.55 g; Sód: 7323.20 mg;	Wart. energ: 2241.80 kcal; Białko og: 97.84 g; Tłuszcz: 65.20 g; Węgl. og: 329.57 g; w tym cuk.: 73.68 g; kw.tł.nasyc: 34.52 g; Błonnik: 26.02 g; Sól: 18.53 g; Sód: 7426.88 mg;	Wart. energ: 2270.29 kcal; Białko og: 92.14 g; Tłuszcz: 64.51 g; Węgl. og: 345.05 g; w tym cuk.: 85.42 g; kw.tł.nasyc: 32.54 g; Błonnik: 28.62 g; Sól: 18.68 g; Sód: 7371.02 mg;

W sytuacjach uzasadnionych merytorycznie jadłospis może ulec zmnianie.

Jadłospis na okres od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowodanów	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Bogatobiałkowa	Łatwostrawna dziecięca
2026-11-08 niedziela	Śniadanie	Szynka drobiowa 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Ogórek świeży 50g 50 g Pomidor 50g 50 g (***9,***) Płatki owsiane na mleku 250ml 250 ml (***1, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,***) Sałata 10g 10 g	Płatki owsiane na mleku 250ml 250 ml (***1, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,***) Szynka drobiowa 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g	Szynka drobiowa 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Pieczywo razowe 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Ogórek świeży 50g 50 g Pomidor 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g	Płatki owsiane na mleku 250ml 250 ml (***1, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor b/skóry 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g Szynka drobiowa 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)	Płatki owsiane na mleku 250ml 250 ml (***1, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,***) Szynka drobiowa 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor b/skóry 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g	Płatki owsiane na mleku 250ml 250 ml (***1, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,***) Szynka drobiowa 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g
	II ŚN			Kefir 200g 200 ml Suchary bezcukrowe 20g 20 g		Kefir 200g 200 ml Suchary bezcukrowe 20g 20 g	Galaertka owocowa 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,***)
	Obiad	Zupa manna na rosole 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Udko z kurczaka pieczone 120g 120 g (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,***) Marchewka z groszkiem 130g 130 g (***1, 4,***)	Zupa manna na rosole 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Udko z kurczaka gotowane 120g 120 g (***1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,***) Marchewka z groszkiem 130g 130 g (***1, 4,***)	Zupa manna na rosole 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Udko z kurczaka gotowane 120g 120 g (***1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,***) Marchewka z groszkiem 130g 130 g (***1, 4,***)	Zupa manna na rosole 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Udko z kurczaka gotowane 120g 120 g (***1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,***) Warzywa gotowane 130g 130 g (***1, 4, 5,***)		Zupa manna na rosole 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Udko z kurczaka gotowane 120g 120 g (***1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,***) Marchewka z groszkiem 130g 130 g (***1, 4,***) Owoc 1 szt 130 g
	PD			Owoc 1 szt 130 g			
	Kolacja	Kiełbasa podwawelska 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (***1, 4,***) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (***9,***) Wędlina 20g 20 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Musztarda 20g 20 g (***6,***)	Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (***1, 4,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g Polędwica z indyka 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)	Pieczywo razowe 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 250ml 250 ml (***1, 4,***) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (***9,***) Polędwica z indyka 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)	Polędwica z indyka 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (***1, 4,***) Pomidor b/skóry 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g	Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (***1, 4,***) Pomidor b/skóry 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g Polędwica z indyka 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)	Polędwica z indyka 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g
	PN	Wędlina 20g 20 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Pieczywo pszenno-żytnie 30g 30 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 7g 7 g (***4,***) Sałata 10g 10 g	Pieczywo pszenno-żytnie 30g 30 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 7g 7 g (***4,***) Sałata 10g 10 g Wędlina 20g 20 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)	Wędlina 20g 20 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Pieczywo razowe 30g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 7g 7 g (***4,***)	Pieczywo pszenno-żytnie 30g 30 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 7g 7 g (***4,***) Wędlina 20g 20 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Sałata 10g 10 g	Pieczywo pszenno-żytnie 30g 30 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 7g 7 g (***4,***) Sałata 10g 10 g Wędlina 20g 20 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)	
		Wart. energ: 2193.58 kcal; Białko og: 107.51 g; Tłuszcz: 70.20 g; Węgl. og: 293.74 g; w tym cuk.: 51.26 g; kw.tł.nasyc: 29.05 g; Błonnik: 26.36 g; Sól: 16.83 g; Sód: 6514.32 mg;	Wart. energ: 2032.69 kcal; Białko og: 104.16 g; Tłuszcz: 58.27 g; Węgl. og: 283.18 g; w tym cuk.: 48.05 g; kw.tł.nasyc: 26.47 g; Błonnik: 25.15 g; Sól: 15.88 g; Sód: 6242.25 mg;	Wart. energ: 2243.68 kcal; Białko og: 112.67 g; Tłuszcz: 57.66 g; Węgl. og: 335.60 g; w tym cuk.: 43.40 g; kw.tł.nasyc: 24.80 g; Błonnik: 41.17 g; Sól: 16.64 g; Sód: 6541.91 mg;	Wart. energ: 2028.89 kcal; Białko og: 105.40 g; Tłuszcz: 58.03 g; Węgl. og: 281.53 g; w tym cuk.: 49.49 g; kw.tł.nasyc: 26.42 g; Błonnik: 24.45 g; Sól: 16.11 g; Sód: 6343.35 mg;	Wart. energ: 2285.89 kcal; Białko og: 113.05 g; Tłuszcz: 60.38 g; Węgl. og: 334.13 g; w tym cuk.: 49.59 g; kw.tł.nasyc: 26.55 g; Błonnik: 28.22 g; Sól: 16.74 g; Sód: 6594.85 mg;	Wart. energ: 2089.83 kcal; Białko og: 104.57 g; Tłuszcz: 56.59 g; Węgl. og: 301.24 g; w tym cuk.: 59.75 g; kw.tł.nasyc: 25.33 g; Błonnik: 26.55 g; Sól: 15.87 g; Sód: 6237.59 mg;

W sytuacjach uzasadnionych merytorycznie jadłospis może ulec zmnianie.

Jadłospis obowiązuje od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowodanów	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Bogatobiałkowa	Łatwostrawna dziecięca
2026-11-09 poniedziałek	Śniadanie	Twarożek 90g 90 g (***4,***) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (***9,***) Zacierka na mleku 250 ml 250 ml (***1, 2, 4,***)	Zacierka na mleku 250 ml 250 ml (***1, 2, 4,***) Twarożek 90g 90 g (***4,***) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g	Twarożek 90g 90 g (***4,***) Pieczywo razowe 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (***9,***)	Zacierka na mleku 250 ml 250 ml (***1, 2, 4,***) Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor b/skóry 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g Twarożek 90g 90 g (***4,***)	Zacierka na mleku 250 ml 250 ml (***1, 2, 4,***) Twarożek 90g 90 g (***4,***) Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor b/skóry 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g	Zacierka na mleku 250 ml 250 ml (***1, 2, 4,***) Twarożek 90g 90 g (***4,***) Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g
	II ŚN			Pasztet sojowy 1/3 szt 0,33 szt Wafle pełnoziarniste 30g 30 g		Jogurt naturalny 1 szt 1 szt (***4,***)	Ciastka 40g 40 g (***1, 2, 4, 11, 12, OZ,***)
	Obiad	Zupa krupnik 250 ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Schab gotowany 70g 70 g (***1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,***) Surówka z marchwi i jabłka 130g 130 g (***1, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,***) Sos musztardowy 150ml 150 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,***)		Zupa krupnik 250 ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Schab gotowany 70g 70 g (***1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,***) Surówka z marchwi i jabłka 130g 130 g (***1, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,***) Sos musztardowy 150ml 150 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,***)	Zupa krupnik 250 ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Schab gotowany 70g 70 g (***1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,***) Marchewka gotowana 130g 130 g (***1, 4,***) Sos biały 150ml 150 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,***)		Zupa krupnik 250 ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Schab gotowany 70g 70 g (***1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,***) Surówka z marchwi i jabłka 130g 130 g (***1, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,***) Owoc 1 szt 130 g Sos biały 150ml 150 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,***)
	PD			Owoc 1 szt 130 g			
	Kolacja	Ser żółty 30g 30 g (***4,***) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (***1, 4,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g Wędlina 30g 30 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Ogórek kiszony 50g 50 g	Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (***1, 4,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g Szynkowa 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)	Pieczywo razowe 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 250ml 250 ml (***1, 4,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g Ser żółty 30g 30 g (***4,***) Wędlina 30g 30 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Ogórek kiszony 50g 50 g	Szynkowa 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (***1, 4,***) Pomidor b/skóry 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g	Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (***1, 4,***) Pomidor b/skóry 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g Szynkowa 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***)	Szynkowa 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g
	PN	Mus owocowy 1 szt		Jogurt naturalny 1 szt 1 szt (***4,***)	Mus owocowy 1 szt	Serek wiejski 1 szt 1 szt	Mus owocowy 1 szt
		Wart. energ: 2118.26 kcal; Białko og: 96.81 g; Tłuszcz: 55.99 g; Węgl. og: 322.92 g; w tym cuk.: 67.40 g; kw.tł.nasyc: 28.63 g; Błonnik: 32.03 g; Sól: 17.39 g; Sód: 6971.53 mg;	Wart. energ: 2100.56 kcal; Białko og: 91.36 g; Tłuszcz: 56.51 g; Węgl. og: 322.75 g; w tym cuk.: 67.97 g; kw.tł.nasyc: 27.19 g; Błonnik: 31.78 g; Sól: 16.94 g; Sód: 6790.73 mg;	Wart. energ: 1943.06 kcal; Białko og: 93.74 g; Tłuszcz: 54.50 g; Węgl. og: 287.29 g; w tym cuk.: 65.28 g; kw.tł.nasyc: 27.80 g; Błonnik: 36.51 g; Sól: 16.40 g; Sód: 6572.78 mg;	Wart. energ: 2043.78 kcal; Białko og: 94.36 g; Tłuszcz: 53.24 g; Węgl. og: 312.64 g; w tym cuk.: 56.65 g; kw.tł.nasyc: 27.83 g; Błonnik: 30.77 g; Sól: 17.85 g; Sód: 7159.88 mg;	Wart. energ: 2204.78 kcal; Białko og: 110.96 g; Tłuszcz: 59.54 g; Węgl. og: 322.14 g; w tym cuk.: 64.15 g; kw.tł.nasyc: 31.60 g; Błonnik: 30.77 g; Sól: 18.96 g; Sód: 7602.88 mg;	Wart. energ: 2301.15 kcal; Białko og: 93.10 g; Tłuszcz: 63.63 g; Węgl. og: 355.92 g; w tym cuk.: 84.82 g; kw.tł.nasyc: 30.50 g; Błonnik: 33.45 g; Sól: 16.76 g; Sód: 6720.47 mg;

W sytuacjach uzasadnionych merytorycznie jadłospis może ulec zmnianie.

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowodanów	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Bogatobiałkowa	Łatwostrawna dziecięca
2026-11-10 wtorek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 250ml 250 ml (***1, 4, 5, 6,***) Jajko 1sz/50g 50 g (***2,***) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***) Ogórek świeży 50g 50 g Wędlina 30g 30 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Sałata 10g 10 g	Kasza jęczmienna na mleku 250ml 250 ml (***1, 4, 5, 6,***) Jajko 1sz/50g 50 g (***2,***) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g Wędlina 30g 30 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)	Jajko 1sz/50g 50 g (***2,***) Pieczywo razowe 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***) Ogórek świeży 50g 50 g Wędlina 30g 30 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Sałata 10g 10 g	Kasza jęczmienna na mleku 250ml 250 ml (***1, 4, 5, 6,***) Szynka drobiowa 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor b/skóry 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g	Kasza jęczmienna na mleku 250ml 250 ml (***1, 4, 5, 6,***) Jajko 1sz/50g 50 g (***2,***) Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor b/skóry 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g Wędlina 30g 30 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)	Kasza jęczmienna na mleku 250ml 250 ml (***1, 4, 5, 6,***) Jajko 1sz/50g 50 g (***2,***) Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g Wędlina 30g 30 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)
	II ŚN			Jogurt naturalny 1 szt 1 szt (***4,***)		Jogurt naturalny 1 szt 1 szt (***4,***)	Jogurt owocowy 1szt 1 szt (***4, 8,***)
	Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,***) Fasola po bretońsku 300g 300 g (***1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, SOJ, OZ,***) Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Bułka 90g 1 szt (***1, 2, 4, SOJ,***) Owoc 1 szt 130 g	Zupa kalafiorowa z makaronem 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,***) Risotto mięsno-warzywne 300g 300 g (***1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, OZ, SOJ,***) Sos pomidorowy 150ml 150 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 9, 12, SOJ, OZ,***) Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Owoc 1 szt 130 g	Zupa kalafiorowa z makaronem 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,***) Risotto mięsno-warzywne 300g 300 g (***1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, OZ, SOJ,***) Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Sos pomidorowy 150ml 150 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 9, 12, SOJ, OZ,***)	Zupa makaronowa 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,***) Risotto mięsno-warzywne 300g 300 g (***1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, OZ, SOJ,***) Sos pomidorowy 150ml 150 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 9, 12, SOJ, OZ,***) Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Owoc 1 szt 130 g		Zupa kalafiorowa z makaronem 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,***) Risotto mięsno-warzywne 300g 300 g (***1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, OZ, SOJ,***) Sos pomidorowy 150ml 150 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 9, 12, SOJ, OZ,***) Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Owoc 1 szt 130 g
	PD			Owoc 1 szt 130 g			
	Kolacja	Pasta rybna z twarogiem, warzywami i koperkiem 70g 70 g (***1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ, SKO,***) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (***1, 4,***) Sałata 10g 10 g Rzodkiewka 100g 100 g Pomidor 50g 50 g (***9,***) Wędlina 20g 20 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)	Pasta rybna z twarogiem, warzywami i koperkiem 70g 70 g (***1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ, SKO,***) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (***1, 4,***) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (***9,***) Wędlina 20g 20 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)	Pasta rybna z twarogiem, warzywami i koperkiem 70g 70 g (***1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ, SKO,***) Pieczywo razowe 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 250ml 250 ml (***1, 4,***) Sałata 10g 10 g Rzodkiewka 100g 100 g Pomidor 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g	Pasta rybna z twarogiem, warzywami i koperkiem 70g 70 g (***1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ, SKO,***) Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (***1, 4,***) Pomidor b/skóry 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g Wędlina 20g 20 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)	Pasta rybna z twarogiem, warzywami i koperkiem 70g 70 g (***1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ, SKO,***) Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (***1, 4,***) Sałata 10g 10 g Pomidor b/skóry 50g 50 g (***9,***) Wędlina 20g 20 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)	Pasta rybna z twarogiem, warzywami i koperkiem 70g 70 g (***1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ, SKO,***) Pieczywo pszenne 100g 100 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Mix tłuszczowy 14g 14 g (***4,***) Herbata 250ml 250 ml (***1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,***) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (***9,***) Wędlina 20g 20 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)
	PN	Banan 100g 100 g		Jogurt wysokobiałkowy 1 szt 1 szt	Banan 100g 100 g	Jogurt wysokobiałkowy 1 szt 1 szt	Banan 100g 100 g
		Wart. energ: 2370.23 kcal; Białko og: 101.01 g; Tłuszcz: 63.32 g; Węgl. og: 367.59 g; w tym cuk.: 80.69 g; kw.tł.nasyc: 26.31 g; Błonnik: 36.40 g; Sól: 16.89 g; Sód: 6654.42 mg;	Wart. energ: 2095.20 kcal; Białko og: 82.94 g; Tłuszcz: 55.76 g; Węgl. og: 328.93 g; w tym cuk.: 80.13 g; kw.tł.nasyc: 28.03 g; Błonnik: 26.50 g; Sól: 18.97 g; Sód: 7483.78 mg;	Wart. energ: 1909.29 kcal; Białko og: 98.26 g; Tłuszcz: 56.81 g; Węgl. og: 266.13 g; w tym cuk.: 51.65 g; kw.tł.nasyc: 30.08 g; Błonnik: 30.03 g; Sól: 17.84 g; Sód: 7140.59 mg;	Wart. energ: 2147.68 kcal; Białko og: 87.00 g; Tłuszcz: 50.92 g; Węgl. og: 348.79 g; w tym cuk.: 78.90 g; kw.tł.nasyc: 26.01 g; Błonnik: 26.16 g; Sól: 14.62 g; Sód: 5752.85 mg;	Wart. energ: 2270.38 kcal; Białko og: 109.07 g; Tłuszcz: 60.19 g; Węgl. og: 335.52 g; w tym cuk.: 67.10 g; kw.tł.nasyc: 30.80 g; Błonnik: 24.46 g; Sól: 19.30 g; Sód: 7622.55 mg;	Wart. energ: 2133.09 kcal; Białko og: 86.23 g; Tłuszcz: 55.06 g; Węgl. og: 336.21 g; w tym cuk.: 84.72 g; kw.tł.nasyc: 27.72 g; Błonnik: 25.60 g; Sól: 19.06 g; Sód: 7523.52 mg;

W sytuacjach uzasadnionych merytorycznie jadłospis może ulec zmnianie.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny Dział Żywienia
Wieniecka 49, 87-800, Włocławek

Oznaczenia alergenów:

1 - Zboża zawierające gluten,
2 - Jaja i pochodne,
3 - Ryby i pochodne,
4 - Mleko i pochodne,
5 - Seler i pochodne,
6 - Gorczyca i pochodne,
7 - Miód,
8 - Truskawki,
9 - Pomidory i przetwory,
10 - Kakao i prod. czekoladopochodne,
11 - Nasiona sezamu i pochodne,
12 - Orzechy,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wart. energ - Wartość energetyczna[kcal],
Białko og - Białko ogółem,
Sód - Sód,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węgl. og - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
kw.tł.nasyc - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik - Błonnik pokarmowy,
w tym cuk. - suma cukrów prostych,