Jadłospis obowiązuje od dnia 2026-11-11 do dnia 2026-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowodanów	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Bogatobiałkowa	Łatwostrawna dziecięca
2026-11-11 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250ml 250 ml (***1, 4, 5, 6, 12,***) 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,***)	Kasza manna na mleku 250ml 250 ml (***1, 4, 5, 6, 12,***) 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,***) Sałata 10g 10 g	Kasza manna na mleku 250ml 250 ml (***1, 4, 5, 6, 12,***) 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		Kasza manna na mleku 250ml 250 ml (***1, 4, 5, 6, 12,***) 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			Serek śmietankowy 60g 60 g (***4,***) Pieczywo chrupkie 10g 10 g		Jogurt wysokobiałkowy 1 szt 1 szt	Ciastka 40g 40 g (***1, 2, 4, 11, 12, OZ,***) Chrupki kukurydziane 20g 20 g
	Obiad	Zupa barszcz biały z makaronem 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,***) Filet z piersi kurczaka 90g gotowany 90 g (***1, 2, 4, 5, 6, 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,***) Sos pieczarkowy 150ml 150 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***)	Zupa barszcz biały z makaronem 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,***) Filet z piersi kurczaka 90g gotowany 90 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,***) Sos pieczarkowy 150ml 150 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***)	Zupa barszcz biały z makaronem 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,***) Filet z piersi kurczaka 90g gotowany 90 g (***1, 2, 4, 5, 6, 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,***) Filet z piersi kurczaka 90g gotowany 90 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,***) Sos biały150ml 150 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,***)		Zupa barszcz biały z makaronem 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,***) Filet z piersi kurczaka 90g gotowany 90 g (***1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,***) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Owoc 1 szt 130 g Marchewka gotowana 130g 130 g (***1, 4,***) Sos pieczarkowy 150ml 150 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***)
	PD			Owoc 1 szt 130 g			
	Kolacja	Pasztet sojowy 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,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 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,***)	Pasztet sojowy 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,***) Pomidor 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,***) 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	Jogurt naturalny 1 szt 1 szt (***4,***)	Mus owocowy 1 szt
		Wart. energ: 1921.49 kcal; Białko og: 88.65 g; Tłuszcz: 53.33 g; Węgl. og: 284.82 g; w tym cuk.: 53.31 g; kw.tł.nasyc: 23.72 g; Błonnik: 25.73 g; Sól: 15.56 g; Sód: 6232.96 mg;	Wart. energ: 1933.53 kcal; Białko og: 101.83 g; Tłuszcz: 48.36 g; Węgl. og: 286.41 g; w tym cuk.: 52.58 g; kw.tł.nasyc: 24.99 g; Błonnik: 26.94 g; Sól: 15.10 g; Sód: 6050.78 mg;	Wart. energ: 1817.48 kcal; Białko og: 98.19 g; Tłuszcz: 51.59 g; Węgl. og: 256.00 g; w tym cuk.: 53.24 g; kw.tł.nasyc: 23.94 g; Błonnik: 32.52 g; Sól: 13.18 g; Sód: 5272.20 mg;	Wart. energ: 1975.23 kcal; Białko og: 105.42 g; Tłuszcz: 42.35 g; Węgl. og: 306.60 g; w tym cuk.: 51.66 g; kw.tł.nasyc: 23.00 g; Błonnik: 26.51 g; Sól: 15.18 g; Sód: 6088.25 mg;	Wart. energ: 2167.23 kcal; Białko og: 128.42 g; Tłuszcz: 49.05 g; Węgl. og: 316.50 g; w tym cuk.: 59.06 g; kw.tł.nasyc: 26.98 g; Błonnik: 26.51 g; Sól: 15.45 g; Sód: 6195.25 mg;	Wart. energ: 2223.22 kcal; Białko og: 105.92 g; Tłuszcz: 56.72 g; Węgl. og: 337.56 g; w tym cuk.: 70.48 g; kw.tł.nasyc: 28.39 g; Błonnik: 30.30 g; Sól: 15.12 g; Sód: 6058.92 mg;

W sytuacjach uzasadnionych merytorycznie jadłospis może ulec zmnianie.

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowodanów	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Bogatobiałkowa	Łatwostrawna dziecięca
2026-11-12 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250ml 250 ml (***1, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,***) 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,***) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (***9,***) Ogórek kiszony 50g 50 g	Płatki owsiane na mleku 250ml 250 ml (***1, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,***) 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,***) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (***9,***) Ogórek kiszony 50g 50 g	Płatki owsiane na mleku 250ml 250 ml (***1, 4, 5, 6, 12, OZ, 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 b/skóry 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g		Płatki owsiane na mleku 250ml 250 ml (***1, 4, 5, 6, 12, OZ, 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
	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 ogórkowa z ziemniakami 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,***) Klops wieprzowy 90g 90 g (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,***) Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Kasza jęczmienna 200g 200 g (***1, 4, 5, 6,***) Buraczki got 130g 130 g (***1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,***)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,***) Pulpet wieprzowy gotowany 90g 90 g (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Kasza jęczmienna 200g 200 g (***1, 4, 5, 6,***) Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Buraczki got 130g 130 g (***1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,***)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,***) Pulpet wieprzowy gotowany 90g 90 g (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Kasza jęczmienna 200g 200 g (***1, 4, 5, 6,***) Buraczki got 130g 130 g (***1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,***)	Zupa ziemniaczana 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Pulpet wieprzowy gotowany 90g 90 g (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Kasza jęczmienna 200g 200 g (***1, 4, 5, 6,***) Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Buraczki got 130g 130 g (***1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,***)		Zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,***) Pulpet wieprzowy gotowany 90g 90 g (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Kasza jęczmienna 200g 200 g (***1, 4, 5, 6,***) Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Owoc 1 szt 130 g Buraczki got 130g 130 g (***1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,***)
	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,***) Ogórek świeży 50g 50 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 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,***) Ogórek świeży 50g 50 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: 2321.15 kcal; Białko og: 85.78 g; Tłuszcz: 87.26 g; Węgl. og: 311.67 g; w tym cuk.: 60.43 g; kw.tł.nasyc: 36.85 g; Błonnik: 26.80 g; Sól: 17.32 g; Sód: 6933.26 mg;	Wart. energ: 2228.83 kcal; Białko og: 85.50 g; Tłuszcz: 77.24 g; Węgl. og: 311.94 g; w tym cuk.: 60.79 g; kw.tł.nasyc: 35.70 g; Błonnik: 27.81 g; Sól: 16.87 g; Sód: 6754.73 mg;	Wart. energ: 2251.02 kcal; Białko og: 97.36 g; Tłuszcz: 79.18 g; Węgl. og: 305.15 g; w tym cuk.: 64.54 g; kw.tł.nasyc: 36.36 g; Błonnik: 37.82 g; Sól: 19.03 g; Sód: 7616.59 mg;	Wart. energ: 2246.74 kcal; Białko og: 88.61 g; Tłuszcz: 76.43 g; Węgl. og: 314.82 g; w tym cuk.: 60.05 g; kw.tł.nasyc: 35.33 g; Błonnik: 26.80 g; Sól: 16.25 g; Sód: 6513.90 mg;	Wart. energ: 2479.74 kcal; Białko og: 119.61 g; Tłuszcz: 85.43 g; Węgl. og: 321.82 g; w tym cuk.: 66.55 g; kw.tł.nasyc: 40.70 g; Błonnik: 26.80 g; Sól: 17.31 g; Sód: 6937.90 mg;	Wart. energ: 2363.82 kcal; Białko og: 87.54 g; Tłuszcz: 76.21 g; Węgl. og: 347.63 g; w tym cuk.: 76.99 g; kw.tł.nasyc: 34.64 g; Błonnik: 31.23 g; Sól: 16.89 g; Sód: 6762.97 mg;

W sytuacjach uzasadnionych merytorycznie jadłospis może ulec zmnianie.

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowodanów	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Bogatobiałkowa	Łatwostrawna dziecięca
2026-11-13 piątek	Śniadanie	Ryż na mleku 250ml 250 ml (***1, 4,***) 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,***) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (***9,***) Dżem 40g 40 g	Ryż na mleku 250ml 250 ml (***1, 4,***) 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 Dżem 40g 40 g	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,***) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (***9,***) Wędlina 30g 30 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)	Ryż na mleku 250ml 250 ml (***1, 4,***) Wędlina 30g 30 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 Dżem 40g 40 g	Ryż na mleku 250ml 250 ml (***1, 4,***) 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 Dżem 40g 40 g	Ryż na mleku 250ml 250 ml (***1, 4,***) 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 Dżem 40g 40 g
	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 barszcz czerwony z makaronem 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,***) Owoc 1 szt 130 g Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Pierogi leniwe 300g 300 g (***1, 2, 4, SOJ,***)	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250ml 250 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,***) Pierogi leniwe 300g 300 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Owoc 1 szt 130 g	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250ml 250 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,***) Kaszotto mięsno-warzywne 300g 300 g (***1, 2, 4, 5, 6, 9, 12, SOJ, OZ,***) Sos pomidorowy 150ml 150 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 9, 12, SOJ, OZ,***)	Zupa ziemniaczana 250ml 350 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Owoc 1 szt 130 g Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Pierogi leniwe 300g 300 g (***1, 2, 4, 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,***) Łopatka wieprzowa gotowana 100g 70 g (***1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,***) Marchewka gotowana 130g 130 g (***1, 4,***)	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,***) Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Pierogi leniwe 300g 300 g (***1, 2, 4, SOJ,***) Owoc 1 szt 130 g
	PD			Owoc 1 szt 130 g			
	Kolacja	Ser biały 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,***) Rzodkiewka 100g 100 g Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (***9,***)	Ser biały 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	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 Ser biały 90g 90 g (***4,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***)	Ser biały 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		Ser biały 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	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: 2441.24 kcal; Białko og: 91.97 g; Tłuszcz: 60.01 g; Węgl. og: 399.51 g; w tym cuk.: 117.47 g; kw.tł.nasyc: 33.28 g; Błonnik: 32.31 g; Sól: 13.92 g; Sód: 5567.51 mg;	Wart. energ: 2674.97 kcal; Białko og: 97.50 g; Tłuszcz: 60.27 g; Węgl. og: 453.59 g; w tym cuk.: 119.82 g; kw.tł.nasyc: 33.30 g; Błonnik: 36.34 g; Sól: 16.87 g; Sód: 6751.88 mg;	Wart. energ: 2203.98 kcal; Białko og: 106.72 g; Tłuszcz: 60.81 g; Węgl. og: 325.77 g; w tym cuk.: 62.58 g; kw.tł.nasyc: 31.87 g; Błonnik: 37.55 g; Sól: 20.62 g; Sód: 8247.34 mg;	Wart. energ: 2465.26 kcal; Białko og: 94.01 g; Tłuszcz: 55.72 g; Węgl. og: 413.52 g; w tym cuk.: 110.90 g; kw.tł.nasyc: 31.94 g; Błonnik: 33.04 g; Sól: 10.64 g; Sód: 4266.26 mg;	Wart. energ: 2235.02 kcal; Białko og: 110.27 g; Tłuszcz: 60.06 g; Węgl. og: 326.49 g; w tym cuk.: 86.75 g; kw.tł.nasyc: 32.37 g; Błonnik: 25.93 g; Sól: 18.94 g; Sód: 7590.17 mg;	Wart. energ: 2536.53 kcal; Białko og: 98.76 g; Tłuszcz: 60.77 g; Węgl. og: 414.11 g; w tym cuk.: 127.20 g; kw.tł.nasyc: 33.84 g; Błonnik: 31.21 g; Sól: 14.12 g; Sód: 5652.05 mg;

W sytuacjach uzasadnionych merytorycznie jadłospis może ulec zmnianie.

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowodanów	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Bogatobiałkowa	Łatwostrawna dziecięca
2026-11-14 sobota	Śniadanie	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,***) Kasza jaglana na mleku 250ml 250 ml (***4,***) Sałata 10g 10 g Ogórek świeży 50g 50 g	Kasza jaglana na mleku 250ml 250 ml (***4,***) 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,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g Ogórek świeży 50g 50 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 Polędwica z warzywami 60g 60 g	Kasza jaglana na mleku 250ml 250 ml (***4,***) 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 jaglana na mleku 250ml 250 ml (***4,***) 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			Kisiel 250ml 250 g (***1, 12,***)		Wędlina 20g 20 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)	Kisiel 250ml 250 g (***1, 12,***)
	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,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g 90 g (***1, 2, 4, 5, SOJ,***) Sałatka szwedzka 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,***) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g 90 g (***1, 2, 4, 5, SOJ,***) Warzywa gotowane 130g 130 g (***1, 4, 5,***)	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,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g 90 g (***1, 2, 4, 5, SOJ,***) Sałatka szwedzka 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,***) Ziemniaki gotowane 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g 90 g (***1, 2, 4, 5, SOJ,***) Warzywa gotowane 130g 130 g (***1, 4, 5,***)		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,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g 90 g (***1, 2, 4, 5, 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,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g 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 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,***)	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: 2358.72 kcal; Białko og: 104.06 g; Tłuszcz: 67.89 g; Węgl. og: 348.57 g; w tym cuk.: 54.46 g; kw.tł.nasyc: 33.56 g; Błonnik: 31.40 g; Sól: 14.74 g; Sód: 5796.13 mg;	Wart. energ: 2123.64 kcal; Białko og: 89.29 g; Tłuszcz: 59.82 g; Węgl. og: 322.38 g; w tym cuk.: 54.22 g; kw.tł.nasyc: 30.06 g; Błonnik: 30.31 g; Sól: 16.10 g; Sód: 6335.54 mg;	Wart. energ: 2391.12 kcal; Białko og: 107.83 g; Tłuszcz: 65.38 g; Węgl. og: 364.48 g; w tym cuk.: 63.71 g; kw.tł.nasyc: 32.78 g; Błonnik: 44.53 g; Sól: 14.16 g; Sód: 5669.78 mg;	Wart. energ: 2131.64 kcal; Białko og: 92.29 g; Tłuszcz: 59.62 g; Węgl. og: 321.38 g; w tym cuk.: 53.22 g; kw.tł.nasyc: 30.06 g; Błonnik: 29.11 g; Sól: 16.18 g; Sód: 6373.54 mg;	Wart. energ: 2171.24 kcal; Białko og: 97.90 g; Tłuszcz: 61.03 g; Węgl. og: 322.49 g; w tym cuk.: 54.18 g; kw.tł.nasyc: 30.90 g; Błonnik: 29.11 g; Sól: 16.21 g; Sód: 6386.74 mg;	Wart. energ: 2237.14 kcal; Białko og: 89.43 g; Tłuszcz: 58.14 g; Węgl. og: 355.09 g; w tym cuk.: 79.47 g; kw.tł.nasyc: 28.92 g; Błonnik: 31.73 g; Sól: 16.11 g; Sód: 6342.92 mg;

W sytuacjach uzasadnionych merytorycznie jadłospis może ulec zmnianie.

Jadłospis na okres od dnia 2026-11-11 do dnia 2026-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowodanów	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Bogatobiałkowa	Łatwostrawna dziecięca
2026-11-15 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,***) 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 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,***) Pierś z kurczka 70g w sosie karmelowym 100ml 70 g (***1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,***) Marchewka z groszkiem 130g 130 g (***1, 4,***)		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,***) Pierś z kurczaka 70g got w sosie białym 100g 70 g (***1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,***) Marchewka z groszkiem 130g 130 g (***1, 4,***)	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,***) Pierś z kurczaka 70g got w sosie białym 100g 70 g (***1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,***) Marchewka z groszkiem 130g 130 g (***1, 4,***)		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,***) Pierś z kurczka 70g w sosie karmelowym 100ml 70 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 biała parzona 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,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***) Wędlina 20g 20 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Wędlina 30g 30 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Ćwikła z chrzanem 20g 20 g Sałata 10g 10 g Ogórek świeży 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 Polędwica z indyka 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)	Ogórek świeży 50g 50 g 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,***) 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		Ser topiony 30g 33 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 Wędlina 20g 20 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)	
		Wart. energ: 2155.21 kcal; Białko og: 95.63 g; Tłuszcz: 65.04 g; Węgl. og: 301.69 g; w tym cuk.: 54.67 g; kw.tł.nasyc: 26.54 g; Błonnik: 28.26 g; Sól: 14.33 g; Sód: 5519.65 mg;	Wart. energ: 1995.51 kcal; Białko og: 98.86 g; Tłuszcz: 52.03 g; Węgl. og: 296.75 g; w tym cuk.: 52.06 g; kw.tł.nasyc: 27.07 g; Błonnik: 27.57 g; Sól: 14.38 g; Sód: 5645.65 mg;	Wart. energ: 2262.38 kcal; Białko og: 108.89 g; Tłuszcz: 58.11 g; Węgl. og: 346.50 g; w tym cuk.: 45.64 g; kw.tł.nasyc: 30.72 g; Błonnik: 43.45 g; Sól: 15.55 g; Sód: 6222.42 mg;	Wart. energ: 1995.53 kcal; Białko og: 101.86 g; Tłuszcz: 51.83 g; Węgl. og: 293.75 g; w tym cuk.: 49.06 g; kw.tł.nasyc: 27.07 g; Błonnik: 26.37 g; Sól: 14.46 g; Sód: 5683.63 mg;	Wart. energ: 2172.53 kcal; Białko og: 106.71 g; Tłuszcz: 52.78 g; Węgl. og: 332.55 g; w tym cuk.: 49.16 g; kw.tł.nasyc: 27.20 g; Błonnik: 29.42 g; Sól: 15.09 g; Sód: 5935.13 mg;	Wart. energ: 2052.65 kcal; Białko og: 99.27 g; Tłuszcz: 50.35 g; Węgl. og: 314.81 g; w tym cuk.: 63.76 g; kw.tł.nasyc: 25.93 g; Błonnik: 28.97 g; Sól: 14.37 g; Sód: 5640.99 mg;

W sytuacjach uzasadnionych merytorycznie jadłospis może ulec zmnianie.

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowodanów	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Bogatobiałkowa	Łatwostrawna dziecięca
2026-11-16 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,***) Ogórek świeży 50g 50 g	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,***) Ogórek świeży 50g 50 g	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 wysokobiałkowy 1 szt 1 szt	Chipsy jabłkowe 1 szt 1 g
	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,***) Szynka w p 70g pieczona/sos 100g 70 g (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,***) Surówka Colesław 130g 130 g (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,***)	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,***) Szynka w p 70g gotowana/sos 100g 70 g (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Warzywa gotowane 130g 130 g (***1, 4, 5,***)	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,***) Szynka w p 70g gotowana/sos 100g 70 g (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Surówka Colesław 130g 130 g (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,***)	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,***) Szynka w p 70g gotowana/sos 100g 70 g (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Warzywa gotowane 130g 130 g (***1, 4, 5,***)		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,***) Szynka w p 70g gotowana/sos 100g 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	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,***) Papryka 70g 70 g Sałata 10g 10 g Wędlina 20g 20 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 Galaretka z drobiu z warzywami 100g 100 g (***1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,***) Wędlina 20g 20 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,***) Papryka 70g 70 g Sałata 10g 10 g Galaretka z drobiu z warzywami 100g 100 g (***1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,***) 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,***)	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 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,***) Wędlina 20g 20 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)	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	Jogurt naturalny 1 szt 1 szt (***4,***)	Mus owocowy 1 szt
		Wart. energ: 2136.10 kcal; Białko og: 101.69 g; Tłuszcz: 58.74 g; Węgl. og: 314.34 g; w tym cuk.: 62.34 g; kw.tł.nasyc: 24.59 g; Błonnik: 30.33 g; Sól: 19.81 g; Sód: 7821.40 mg;	Wart. energ: 2048.40 kcal; Białko og: 100.58 g; Tłuszcz: 50.15 g; Węgl. og: 314.29 g; w tym cuk.: 58.26 g; kw.tł.nasyc: 24.78 g; Błonnik: 33.15 g; Sól: 19.93 g; Sód: 7874.25 mg;	Wart. energ: 1956.49 kcal; Białko og: 99.25 g; Tłuszcz: 55.37 g; Węgl. og: 282.04 g; w tym cuk.: 61.79 g; kw.tł.nasyc: 23.56 g; Błonnik: 36.46 g; Sól: 18.89 g; Sód: 7452.24 mg;	Wart. energ: 2056.40 kcal; Białko og: 103.58 g; Tłuszcz: 49.95 g; Węgl. og: 313.29 g; w tym cuk.: 57.26 g; kw.tł.nasyc: 24.78 g; Błonnik: 31.95 g; Sól: 20.01 g; Sód: 7912.25 mg;	Wart. energ: 2248.40 kcal; Białko og: 126.58 g; Tłuszcz: 56.65 g; Węgl. og: 323.19 g; w tym cuk.: 64.66 g; kw.tł.nasyc: 28.76 g; Błonnik: 31.95 g; Sól: 20.28 g; Sód: 8019.25 mg;	Wart. energ: 2312.45 kcal; Białko og: 89.92 g; Tłuszcz: 53.74 g; Węgl. og: 389.35 g; w tym cuk.: 85.58 g; kw.tł.nasyc: 26.92 g; Błonnik: 43.95 g; Sól: 18.75 g; Sód: 7515.47 mg;

W sytuacjach uzasadnionych merytorycznie jadłospis może ulec zmnianie.

Jadłospis obowiązuje od dnia 2026-11-11 do dnia 2026-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowodanów	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Bogatobiałkowa	Łatwostrawna dziecięca
2026-11-17 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,***) 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,***) 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 jarzynowa 250 ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Naleśniki z serem białym 2 szt 2 szt (***1, 2, 4,***) Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Jabłko prażone 60g 150 g Owoc 1 szt 130 g	Zupa jarzynowa 250 ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) 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 jarzynowa 250 ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) 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 jarzynowa 250 ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) 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 jarzynowa 250 ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,***) Naleśniki z serem białym 2 szt 2 szt (***1, 2, 4,***) Jabłko prażone 60g 150 g Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Owoc 1 szt 130 g
	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 Rzodkiewka 100g 100 g Pomidor 50g 50 g (***9,***) Wędlina 30g 30 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)	Polędwica z warzywami 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 Rzodkiewka 100g 100 g Pomidor 50g 50 g (***9,***) Wędlina 30g 30 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,***) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (***1, 4,***) Pomidor b/skóry 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g	Polędwica z warzywami 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,***)	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: 2229.64 kcal; Białko og: 90.99 g; Tłuszcz: 68.03 g; Węgl. og: 328.79 g; w tym cuk.: 89.64 g; kw.tł.nasyc: 30.60 g; Błonnik: 30.69 g; Sól: 14.96 g; Sód: 5983.23 mg;	Wart. energ: 2011.50 kcal; Białko og: 73.06 g; Tłuszcz: 53.85 g; Węgl. og: 321.99 g; w tym cuk.: 79.61 g; kw.tł.nasyc: 27.69 g; Błonnik: 26.24 g; Sól: 19.48 g; Sód: 7794.27 mg;	Wart. energ: 1819.69 kcal; Białko og: 85.95 g; Tłuszcz: 55.65 g; Węgl. og: 258.20 g; w tym cuk.: 50.28 g; kw.tł.nasyc: 29.33 g; Błonnik: 29.38 g; Sól: 18.05 g; Sód: 7216.28 mg;	Wart. energ: 1991.80 kcal; Białko og: 75.99 g; Tłuszcz: 50.78 g; Węgl. og: 320.66 g; w tym cuk.: 78.61 g; kw.tł.nasyc: 26.76 g; Błonnik: 25.04 g; Sól: 15.15 g; Sód: 6068.57 mg;	Wart. energ: 2114.50 kcal; Białko og: 98.06 g; Tłuszcz: 60.05 g; Węgl. og: 307.39 g; w tym cuk.: 66.81 g; kw.tł.nasyc: 31.55 g; Błonnik: 23.34 g; Sól: 19.83 g; Sód: 7938.27 mg;	Wart. energ: 2295.43 kcal; Białko og: 98.82 g; Tłuszcz: 68.67 g; Węgl. og: 335.22 g; w tym cuk.: 93.87 g; kw.tł.nasyc: 30.67 g; Błonnik: 29.29 g; Sól: 15.61 g; Sód: 6249.67 mg;

W sytuacjach uzasadnionych merytorycznie jadłospis może ulec zmnianie.

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowodanów	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Bogatobiałkowa	Łatwostrawna dziecięca
2026-11-18 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250ml 250 ml (***1, 4, 5, 6, 12,***) Schab pieczony 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,***) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (***9,***) Ogórek kiszony 50g 50 g	Kasza manna na mleku 250ml 250 ml (***1, 4, 5, 6, 12,***) Schab pieczony 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	Schab pieczony 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,***) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (***9,***) Ogórek kiszony 50g 50 g	Kasza manna na mleku 250ml 250 ml (***1, 4, 5, 6, 12,***) 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,***) Pomidor b/skóry 50g 50 g (***9,***) Sałata 10g 10 g		Kasza manna na mleku 250ml 250 ml (***1, 4, 5, 6, 12,***) 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,***) 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,***) Wątroba wieprzowa 150g 150 g (***1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,***) Napój owocowy 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Surówka z kiszonej kapusty 130 g 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,***) Udziec z indyka gotowany 70g 70 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 pomidorowa z ryżem 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, SOJ, OZ,***) Udziec z indyka gotowany 70g 70 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 kiszonej kapusty 130 g 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,***) Udziec z indyka gotowany 70g 70 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 pomidorowa z ryżem 250ml 250 ml (***1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, SOJ, OZ,***) Udziec z indyka gotowany 70g 70 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	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 Wędlina 20g 20 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***)	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 Wędlina 20g 20 g (***1, 2, 4, 5, 6,***) Pomidor 50g 50 g (***9,***)	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	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: 2102.58 kcal; Białko og: 100.29 g; Tłuszcz: 66.98 g; Węgl. og: 286.15 g; w tym cuk.: 50.18 g; kw.tł.nasyc: 26.77 g; Błonnik: 23.47 g; Sól: 13.99 g; Sód: 5504.32 mg;	Wart. energ: 1948.48 kcal; Białko og: 101.41 g; Tłuszcz: 48.28 g; Węgl. og: 290.78 g; w tym cuk.: 55.62 g; kw.tł.nasyc: 24.78 g; Błonnik: 27.24 g; Sól: 13.29 g; Sód: 5226.80 mg;	Wart. energ: 1979.35 kcal; Białko og: 107.46 g; Tłuszcz: 55.09 g; Węgl. og: 278.95 g; w tym cuk.: 69.25 g; kw.tł.nasyc: 26.09 g; Błonnik: 32.34 g; Sól: 12.95 g; Sód: 5084.38 mg;	Wart. energ: 1956.48 kcal; Białko og: 104.41 g; Tłuszcz: 48.08 g; Węgl. og: 289.78 g; w tym cuk.: 54.62 g; kw.tł.nasyc: 24.78 g; Błonnik: 26.04 g; Sól: 13.37 g; Sód: 5264.80 mg;	Wart. energ: 2185.05 kcal; Białko og: 115.56 g; Tłuszcz: 54.10 g; Węgl. og: 322.35 g; w tym cuk.: 78.02 g; kw.tł.nasyc: 28.35 g; Błonnik: 26.07 g; Sól: 13.76 g; Sód: 5418.28 mg;	Wart. energ: 2158.94 kcal; Białko og: 108.37 g; Tłuszcz: 50.62 g; Węgl. og: 331.96 g; w tym cuk.: 86.52 g; kw.tł.nasyc: 26.02 g; Błonnik: 28.67 g; Sól: 13.50 g; Sód: 5312.62 mg;

W sytuacjach uzasadnionych merytorycznie jadłospis może ulec zmnianie.

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowodanów	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Bogatobiałkowa	Łatwostrawna dziecięca
2026-11-19 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250ml 250 ml (***1, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,***) 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,***) 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,***)	Płatki owsiane na mleku 250ml 250 ml (***1, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,***) 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,***) 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,***) 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,***) 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,***)	Płatki owsiane na mleku 250ml 250 ml (***1, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,***) 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,***) 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,***)		Płatki owsiane na mleku 250ml 250 ml (***1, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,***) 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,***) Pomidor 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,***)
	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	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,***) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (***9,***) Wędlina 30g 30 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)	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,***) Szynka drobiowa 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)	Ser żółty 30g 30 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,***) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (***9,***) Wędlina 30g 30 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)	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 Szynka drobiowa 60g 60 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)		Ser żółty 30g 30 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,***) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (***9,***) Wędlina 30g 30 g (***1, 2, 4, 5, 6,***)
	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: 2211.48 kcal; Białko og: 88.38 g; Tłuszcz: 76.62 g; Węgl. og: 306.60 g; w tym cuk.: 63.65 g; kw.tł.nasyc: 34.47 g; Błonnik: 28.65 g; Sól: 10.80 g; Sód: 4323.54 mg;	Wart. energ: 2281.13 kcal; Białko og: 92.11 g; Tłuszcz: 84.78 g; Węgl. og: 302.95 g; w tym cuk.: 54.43 g; kw.tł.nasyc: 37.60 g; Błonnik: 30.03 g; Sól: 13.32 g; Sód: 5328.03 mg;	Wart. energ: 2222.27 kcal; Białko og: 99.53 g; Tłuszcz: 78.48 g; Węgl. og: 297.70 g; w tym cuk.: 66.75 g; kw.tł.nasyc: 35.09 g; Błonnik: 38.30 g; Sól: 12.07 g; Sód: 4828.80 mg;	Wart. energ: 2289.42 kcal; Białko og: 94.28 g; Tłuszcz: 83.81 g; Węgl. og: 304.25 g; w tym cuk.: 52.65 g; kw.tł.nasyc: 37.21 g; Błonnik: 28.08 g; Sól: 15.33 g; Sód: 6142.27 mg;	Wart. energ: 2472.79 kcal; Białko og: 124.28 g; Tłuszcz: 89.86 g; Węgl. og: 306.28 g; w tym cuk.: 61.45 g; kw.tł.nasyc: 41.24 g; Błonnik: 28.29 g; Sól: 18.85 g; Sód: 7554.41 mg;	Wart. energ: 2286.52 kcal; Białko og: 88.78 g; Tłuszcz: 72.96 g; Węgl. og: 335.76 g; w tym cuk.: 70.59 g; kw.tł.nasyc: 34.86 g; Błonnik: 33.38 g; Sól: 12.42 g; Sód: 4972.77 mg;

W sytuacjach uzasadnionych merytorycznie jadłospis może ulec zmnianie.

Jadłospis na okres od dnia 2026-11-11 do dnia 2026-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowodanów	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Bogatobiałkowa	Łatwostrawna dziecięca
2026-11-20 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,***) Ogórek świeży 50g 50 g	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,***) Filet z miruny smażona 100g 100 g (***1, 2, 3, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ, SKO,***) Marchewka z groszkiem 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,***) Filet z miruny opiekana 100g 100 g (***1, 2, 3, 4, 5, 6, 12, SOJ, OŻ, SKO,***) Marchewka z groszkiem 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 b/cukru 250ml 250 ml (***1, 5, 6, 12, SOJ,***) Filet z miruny opiekana 100g 100 g (***1, 2, 3, 4, 5, 6, 12, SOJ, OŻ, SKO,***) Marchewka z groszkiem 130g 130 g (***1, 4,***)	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,***) Filet z miruny opiekana 100g 100 g (***1, 2, 3, 4, 5, 6, 12, SOJ, OŻ, SKO,***) Warzywa gotowane 130g 130 g (***1, 4, 5,***)	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, OŻ, SKO,***) Warzywa gotowane 130g 130 g (***1, 4, 5,***)	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,***) Filet z miruny opiekana 100g 100 g (***1, 2, 3, 4, 5, 6, 12, SOJ, OŻ, SKO,***) Owoc 1 szt 130 g Marchewka z groszkiem 130g 130 g (***1, 4,***)
	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: 2394.80 kcal; Białko og: 92.53 g; Tłuszcz: 74.47 g; Węgl. og: 354.44 g; w tym cuk.: 95.78 g; kw.tł.nasyc: 28.32 g; Błonnik: 31.63 g; Sól: 19.48 g; Sód: 7685.29 mg;	Wart. energ: 2250.82 kcal; Białko og: 92.11 g; Tłuszcz: 59.40 g; Węgl. og: 353.07 g; w tym cuk.: 96.96 g; kw.tł.nasyc: 26.63 g; Błonnik: 32.35 g; Sól: 19.55 g; Sód: 7715.58 mg;	Wart. energ: 2105.61 kcal; Białko og: 117.68 g; Tłuszcz: 65.35 g; Węgl. og: 280.43 g; w tym cuk.: 57.13 g; kw.tł.nasyc: 29.88 g; Błonnik: 38.87 g; Sól: 18.74 g; Sód: 7385.69 mg;	Wart. energ: 2106.07 kcal; Białko og: 88.47 g; Tłuszcz: 42.00 g; Węgl. og: 359.49 g; w tym cuk.: 100.19 g; kw.tł.nasyc: 24.00 g; Błonnik: 31.42 g; Sól: 15.30 g; Sód: 6139.94 mg;	Wart. energ: 2122.84 kcal; Białko og: 109.43 g; Tłuszcz: 47.58 g; Węgl. og: 328.11 g; w tym cuk.: 86.62 g; kw.tł.nasyc: 27.43 g; Błonnik: 27.40 g; Sól: 14.27 g; Sód: 5721.55 mg;	Wart. energ: 2414.71 kcal; Białko og: 99.62 g; Tłuszcz: 60.72 g; Węgl. og: 384.28 g; w tym cuk.: 119.66 g; kw.tł.nasyc: 27.25 g; Błonnik: 34.35 g; Sól: 19.77 g; Sód: 7804.92 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,