JADŁOSPIS DEKADOWY DIETA PODSTAWOWA 28.11-6.11.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
28.10.2026 **Środa** *En: 2933kcal* *B: 112g* *W: 304g* *C: 106g* *T: 134g* *w tym nasycone: 66g* *błonnik: 38g* *sól: 7,8 g*	*Kawa z mlekiem (250ml)1,7* *Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7,* *kiełbasa parówkowa (100g) 6* *keczup 10g* *kiełbasa żywiecka (40g)* *mandarynka 100g* *herbata 250ml*	*Zupa pieczarkowa z ryżem (300ml) 9* *żeberka duszone (140) 1* *ziemniaki gotowane (300g)* *ćwikła gotowana (100g)* *kompot (250ml)*	*Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7* *Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7,* *kiełbasa szynkowa (40g) 6* *jajo (50g) 3* *papryka 70g* *herbata 250ml*	*Serek waniliowy (150g)7*
29.10.2026 **Czwartek** *En: 2661kcal* *B: 107g* *W: 325g* *C: 124g* *T: 102g* *w tym nasycone: 46g* *błonnik: 51g* *sól: 9 g*	*Zupa mleczna z makaronem(330ml) 7,1* *Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7,* *kiełbasa golonkowa (40g) 6* *mortadela (40g) 1,6* *śliwka 50g* *herbata 250ml*	*Krupnik (300ml) 1,9* *karkówka pieczona (130g)* *ziemniaki gotowane (300g)* *surówka z kapusty czerwonej (100g)* *kompot (250ml)*	*Kawa z mlekiem (250ml) 1,7* *Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7,* *ogonówka (40g) 6* *pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10* *ogórek kiszony 70g* *herbata 250ml*	*Jogurt owocowy (150ml) 7*
30.10.2026 **Piątek** *En: 2365kcal* *B: 77g* *W: 290g* *C: 108g* *T: 103g* *w tym nasycone: 46g* *błonnik: 51g* *sól: 8,7 g*	*Kawa z mlekiem (250ml)1,7* *Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7,* *ser kanapkowy(50ml) 7* *mielonka (40g) 1,6,9* *jabłko 120g* *herbata 250ml*	*Barszcz czerwony (300ml) 1,7,9* *kotlet z ryby (150g)1,3,4* *ziemniaki gotowane (300g)* *surówka z ogórka kiszonego (100g)10* *kompot (250ml)*	*Zupa mleczna z płatkami ryżowymi(330ml) 1,7* *Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7,* *kiełbasa krakowska (40g) 6,9* *pasta rybna (40g) 4* *pomidor 70g* *herbata 250ml*	*Sok owocowy (220ml)*

31.10.2026 ***Sobota*** *En: 2543cakl* *B: 100g* *W: 319 g* *C: 112g* *T: 89g* *w tym nasycone: 39g* *błonnik:40g* *sól: 9 g*	*Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 7,1* *Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7,* *kiełbasa kanapkowa (40g) 9* *ser żółty (40g) 7* *banan 100g* *herbata 250ml*	*Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) 1,9* *bigos (250g) 1,6,9,10,12* *ziemniaki gotowane (300g)* *kompot (250ml)*	*Kawa z mlekiem (250ml)1,7* *Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7,* *kiełbasa żywiecka (40g)* *szynka wędzona (40g) 6,1,9* *mandarynka 100g* *herbata 250ml*	*Skyr (150ml) 7*
1.11.2026 ***Niedziela*** *En: 2662kcal* *B: 111g* *W: 345g* *C: 154g* *T: 88g* *w tym nasycone: 47g* *błonnik: 52g* *sól: 7,8 g*	*Kawa z mlekiem (250ml)1,7* *Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7,* *twaróg (40g) 7* *miód naturalny 10g* *polędwica sopocka (40g) 6* *gruszka 120g* *herbata 250ml*	*Zupa ogórkowa z ziemniakami (300ml) 9* *klopsik pieczony (120g) 1,3* *sos jarzynowy 1,9* *kasza jęczmienna (70g) 1* *surówka z papryki (100g)* *kompot (250ml)*	*Kawa z mlekiem (250ml)1,7* *Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7,* *parówka cienka (70g) 6* *keczup 10g* *kiełbasa szynkowa (40g) 6* *mandarynka 100g* *herbata 250ml*	*Jogurt pitny (250ml) 7*
2.11.2026 ***Poniedziałek*** *En:2583kcal* *B: 103g* *W: 302g* *C: 106g* *T: 101g* *w tym nasycone: 44 g* *błonnik: 52g* *sól: 7,4g*	*Kawa z mlekiem (250ml)1,7* *Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7,* *jajo gotowane (50g) 3* *kiełbasa golonkowa (40g) 6* *pomidor 70g* *herbata 250ml*	*Zupa jarzynowa z zacierką (300ml) 1,7,9* *kotlet schabowy smażony (120g) 1,3* *ziemniaki gotowane (300g)* *surówka z rzepy (100g)* *kompot (250ml)*	*Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 1,7* *Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7,* *pasztet drobiowy (40g) 6* *mortadela (40g) 1,6* *jabłko 120g* *herbata 250ml*	*Sok warzywny (250ml)*
3.11.2026 ***Wtorek*** *En: 2651kcal* *B: 136g* *W: 287 g* *C: 94g* *T: 100g* *w tym nasycone: 48g* *błonnik: 44g* *sól: 11g*	*Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (330ml) 1,7* *Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7,* *serek wiejski (150ml)7* *ogonówka (40g) 6* *banan 100g* *herbata 250ml*	*Rosół z makaronem (300ml) 1,9* *kurczak pieczony (200g)* *ziemniaki gotowane(300g)* *fasolka szparagowa gotowana z masłem(150g) 7* *kompot (250ml)*	*Kawa z mlekiem (250ml)1,7* *Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7,* *kiełbasa kanapkowa (40g) 9* *pasta rybna (40g) 4* *ogórek kiszony 70g* *herbata 250ml*	*Bułka drożdżowa (100g) 1,7,3*

4.11.2026 ***Środa*** *En: 2949kcal* *B: 142g* *W: 392g* *C: 125g* *T: 93g* *w tym nasycone: 46g* *błonnik: 59g* *sól: 7,7 g*	*Kawa z mlekiem (250ml)1,7* *Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7,* *kiełbasa krakowska (40g) 6* *mielonka (40g) 1,6,9* *mandarynka 100g* *herbata 250ml*	*Zupa grochowa z ziemniakami (300ml) 1,6,9,10,12* *szynka duszona (140g)* *ryż gotowany(70g)* *sałatka grecka (100g)* *kompot (250ml)*	*Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 1,7* *Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7,* *twaróg (40g) 7* *dżem 50g* *pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10* *jabłko 120g* *herbata 250ml*	*Jogurt naturalny (150ml) 7*
5.11.2026 ***Czwartek*** *En: 3196kcal* *B: 124g* *W: 376g* *C: 126g* *T: 136g* *w tym nasycone: 51g* *błonnik: 43g* *sól: 10 g*	*Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7* *Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , masłem (10g) 7,* *kiełbasa szynkowa (40g) 6* *jajo gotowane (50g) 3* *ogórek kiszony (70g)* *herbata 250ml*	*Zupa koperkowa z zacierką (300ml) 9,1,3* *zrazy z kurczaka smażone (220g) 1,3,7* *ziemniaki gotowane(300g)* *surówka z marchwi i chrzanu (120g)* *kompot (250ml)*	*Kawa z mlekiem (250ml) 1,7* *Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , masłem (10g) 7,* *ser kanapkowy(50ml) 7* *kiełbasa parówkowa (100g) 6* *keczup 10g* *śliwka 50g* *herbata 250ml*	*Herbatniki (50g)1,7, 3*
6.11.2026 ***Piątek*** *En: 2414kcal* *B: 121g* *W: 278g* *C: 86g* *T: 93g* *w tym nasycone: 48g* *błonnik: 46g* *sól: 9,3g*	*Kawa z mlekiem (250ml) 1,7* *Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , masłem (10g) 7,* *polędwica sopocka (40g) 6* *paprykarz (40g)4* *gruszka 120g* *herbata 250ml*	*Zupa ogonowa z ryżem (300ml) 7,9* *ryba panierowana (140g) 1,4,3* *ziemniaki gotowane(300g)* *surówka z kapusty kiszonej (120g)* *kompot (250ml)*	*Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7* *Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7* *mortadela (40g) 1,6* *polędwica sopocka (40g) 6* *pomidor 70g* *herbata 250ml*	*Serek wiejski (150ml)7*

JADŁOSPIS DEKADOWY DIETY ŁATWOSTRAWNEJ 28.10-6.11.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCY
28.10.2026 **Środa** En: 2905kcal B: 124g W: 331g C: 121g T: 115g w tym nasycone: 53g błonnik: 44g sól: 7,9 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa parówkowa (100g) 6 keczup 10g kiełbasa żywiecka (40g) mandarynka 100g herbata 250ml	Zupa pieczarkowa z ryżem (300ml) 9 mięso zapiekane (120) 1,3 sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g) buraki gotowana (100g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa szynkowa (40g) 6 jajo (50g) 3 jabłko 100g herbata 250ml	Serek waniliowy (150g)7
29.10.2026 **Czwartek** En: 2631kcal B: 116g W: 335g C: 128g T: 98g w tym nasycone: 41g błonnik: 38g sól: 8,9 g	Zupa mleczna z makaronem(330ml) 7,1 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa golonkowa (40g) 6 mortadela (40g) 1,6 śliwka 50g herbata 250ml	Krupnik (300ml) 1,9 bitka wołowa gotowana (120g) ziemniaki gotowane (300g) surówka z pomidorów (100g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, ogonówka (40g) 6 pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10 ogórek kiszony 70g herbata 250ml	Jogurt owocowy (150ml) 7
30.10.2026 **Piątek** En: 2313kcal B: 86g W: 305g C: 113g T: 85g w tym nasycone: 36g błonnik: 43g sól: 7,9 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, ser kanapkowy(50ml) 7 mielonka (40g) 1,6,9 jabłko 120g herbata 250ml	Barszcz czerwony (300ml) 1,7,9 gałka z ryby gotowana (150g)1,3,4 ziemniaki gotowane (300g) surówka z selera korzeniowego (100g)7,9 kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi(330ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa krakowska (40g) 6,9 pasta rybna (40g) 4 pomidor 70g herbata 250ml	Sok owocowy (220ml)

31.10.2026 ***Sobota*** *En: 2621cakl* *B: 127g* *W: 317 g* *C: 109g* *T: 92g* *w tym nasycone: 38g* *błonnik: 28g* *sól: 6,4 g*	*Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 7,1* *Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7,* *kiełbasa kanapkowa (40g) 9* *filet wędzony z kurczaka (40g) 6* *banan 100g* *herbata 250ml*	*Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) 1,9* *gulasz wołowy gotowany (100g)* *ziemniaki gotowane (300g)* *sałata z olejem (50g)* *kompot (250ml)*	*Kawa z mlekiem (250ml)1,7* *Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7,* *kiełbasa żywiecka (40g)* *szynka wędzona (40g) 6,1,9* *mandarynka 100g* *herbata 250ml*	*Skyr (150ml) 7*
1.11.2026 ***Niedziela*** *En: 2851kcal* *B: 121g* *W: 373g* *C: 165g* *T: 96g* *w tym nasycone: 47g* *błonnik: 45g* *sól: 7,2 g*	*Kawa z mlekiem (250ml)1,7* *Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7,* *twaróg (40g) 7* *miód naturalny 10g* *polędwica sopocka (40g) 6* *gruszka 120g* *herbata 250ml*	*Zupa ogórkowa z ziemniakami (300ml) 9* *gałka gotowana (120g) 1,3* *sos jarzynowy 1,9* *kasza jęczmienna (70g) 1* *surówka z marchewki (100g)* *kompot (250ml)*	*Kawa z mlekiem (250ml)1,7* *Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7,* *parówka cienka (70g) 6* *keczup 10g* *kiełbasa szynkowa (40g) 6* *mandarynka 100g* *herbata 250ml*	*Jogurt pitny (250ml) 7*
2.11.2026 ***Poniedziałek*** *En:2655kcal* *B: 109g* *W: 321g* *C: 112g* *T: 101g* *w tym nasycone: 40 g* *błonnik: 43g* *sól: 6,5g*	*Kawa z mlekiem (250ml)1,7* *Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7,* *jajo gotowane (50g) 3* *kiełbasa golonkowa (40g) 6* *pomidor 70g* *herbata 250ml*	*Zupa jarzynowa z zacierką (300ml) 1,7,9* *schab gotowany (120g)* *sos jarzynowy 1,9* *ziemniaki gotowane (300g)* *marchew duszona (100g)1,3* *kompot (250ml)*	*Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 1,7* *Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7,* *pasztet drobiowy (40g) 6* *mortadela (40g) 1,6* *jabłko 120g* *herbata 250ml*	*Sok warzywny (250ml)*
3.11.2026 ***Wtorek*** *En: 2700kcal* *B: 130g* *W: 314 g* *C: 103g* *T: 100g* *w tym nasycone: 47g* *błonnik: 38g* *sól: 9,5g*	*Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (330ml) 1,7* *Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7,* *serek wiejski (150ml)7* *ogonówka (40g) 6* *banan 100g* *herbata 250ml*	*Rosół z makaronem (300ml) 1,9* *potrawka z kurczaka (120g) 1* *ziemniaki gotowane(300g)* *surówka z selera naciowego(100g) 9* *kompot (250ml)*	*Kawa z mlekiem (250ml)1,7* *Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7,* *kiełbasa kanapkowa (40g) 9* *pasta rybna (40g) 4* *ogórek kiszony 70g* *herbata 250ml*	*Bułka drożdżowa (100g) 1,7,3*

4.11.2026 ***Środa*** *En: 3091kcal* *B: 150g* *W: 409g* *C: 133g* *T: 101g* *w tym nasycone: 47g* *błonnik: 49g* *sól: 6,8 g*	*Kawa z mlekiem (250ml)1,7* *Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7,* *kiełbasa krakowska (40g) 6* *mielonka (40g) 1,6,9* *mandarynka 100g* *herbata 250ml*	*Zupa jarzynowa z ziemniakami (300ml) 9* *szynka gotowana (120g)* *sos jarzynowy 1,9* *ryż gotowany(70g)* *surówka z pomidorów (100g)* *kompot (250ml)*	*Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 1,7* *Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7,* *twaróg (40g) 7* *dżem 50g* *pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10* *jabłko 120g* *herbata 250ml*	*Jogurt naturalny (150ml) 7*
5.11.2026 ***Czwartek*** *En: 3033kcal* *B: 117g* *W: 379g* *C: 122g* *T: 116g* *w tym nasycone: 44g* *błonnik: 36g* *sól: 8,9 g*	*Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7* *Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym(80g) 1 , masłem (10g) 7,* *kiełbasa szynkowa (40g) 6* *jajo gotowane (50g) 3* *ogórek kiszony (70g)* *herbata 250ml*	*Zupa koperkowa z zacierką (300ml) 9,1,3* *filet z kurczaka gotowany (120g)* *sos koperkowy 1,9* *ziemniaki gotowane(300g)* *marchew duszona (100g)1,3* *kompot (250ml)*	*Kawa z mlekiem (250ml) 1,7* *Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym(80g) 1 , masłem (10g) 7,* *ser kanapkowy(50ml) 7* *kiełbasa parówkowa (100g) 6* *keczup 10g* *śliwka 50g* *herbata 250ml*	*Herbatniki (50g)1,7, 3*
6.11.2026 ***Piątek*** *En: 2340kcal* *B: 123g* *W: 297g* *C: 90g* *T: 75g* *w tym nasycone: 38g* *błonnik: 31g* *sól: 6,6g*	*Kawa z mlekiem (250ml) 1,7* *Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym(80g) 1 , masłem (10g) 7,* *polędwica sopocka (40g) 6* *paprykarz (40g)4* *gruszka 120g* *herbata 250ml*	*Zupa ogonowa z ryżem (300ml) 7,9* *zapiekana z ryby (120g) 4,3* *ziemniaki gotowane(300g)* *sałata z olejem (50g)* *kompot (250ml)*	*Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7* *Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7* *mortadela (40g) 1,6* *polędwica sopocka (40g) 6* *pomidor 70g* *herbata 250ml*	*Serek wiejski (150ml)7*

JADŁOSPIS DIETY Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 28.10-6.11.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
28.10.2026 **Środa** En: 2780kcal B: 146g W: 295g C: 89g T: 108g w tym nasycone: 52g błonnik: 39g sól: 9,2 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa parówkowa (100g) 6 keczup 10g kiełbasa żywiecka (40g) mandarynka 100g herbata 250ml	Zupa pieczarkowa z ryżem (300ml) 9 mięso zapiekane (120) 1,3 sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g) ćwikła gotowana (100g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa szynkowa (40g) 6 jajo (50g) 3 papryka 70g herbata 250ml	Serek wiejski (150g)7
29.10.2026 **Czwartek** En: 2991kcal B: 138g W: 325g C: 124g T: 120g w tym nasycone: 53g błonnik: 53g sól: 8,6 g	Zupa mleczna z makaronem(330ml) 7,1 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa golonkowa (40g) 6 mortadela (40g) 1,6 śliwka 50g herbata 250ml	Krupnik (300ml) 1,9 bitka wołowa gotowana (120g) ziemniaki gotowane (300g) surówka z kapusty czerwonej (100g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, ogonówka (40g) 6 pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10 ogórek kiszony 70g herbata 250ml	Jogurt naturalny (150ml) 7
30.10.2026 **Piątek** En: 2113kcal B: 78g W: 271g C: 96g T: 83g w tym nasycone: 36g błonnik: 48g sól: 9,9 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, ser kanapkowy(50ml) 7 mielonka (40g) 1,6,9 jabłko 120g herbata 250ml	Barszcz czerwony (300ml) 1,7,9 gałka z ryby gotowana (150g)1,3,4 ziemniaki gotowane (300g) surówka z ogórka kiszonego (100g)10 kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi(330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa krakowska (40g) 6,9 pasta rybna (40g) 4 pomidor 70g herbata 250ml	Sok warzywny (220ml)

31.10.2026 ***Sobota*** *En: 2675cakl* *B: 133g* *W: 302 g* *C: 103g* *T: 103g* *w tym nasycone: 46g* *błonnik:40g* *sól: 8,5 g*	*Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 7,1* *Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7,* *kiełbasa kanapkowa (40g) 9* *ser żółty (40g) 7* *banan 100g* *herbata 250ml*	*Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) 1,9* *gulasz wołowy gotowany (100g)* *ziemniaki gotowane (300g)* *sałata z olejem (50g)* *kompot (250ml)*	*Kawa z mlekiem (250ml)1,7* *Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7,* *kiełbasa żywiecka (40g)* *szynka wędzona (40g) 6,1,9* *mandarynka 100g* *herbata 250ml*	*Skyr (150ml) 7*
1.11.2026 ***Niedziela*** *En: 2609kcal* *B: 112g* *W: 346g* *C: 154g* *T: 85g* *w tym nasycone: 43g* *błonnik: 53g* *sól: 7,8 g*	*Kawa z mlekiem (250ml)1,7* *Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7,* *twaróg (40g) 7* *polędwica sopocka (40g) 6* *gruszka 120g* *herbata 250ml*	*Zupa ogórkowa z ziemniakami (300ml) 9* *gałka gotowana (120g) 1,3* *sos jarzynowy 1,9* *kasza jęczmienna (70g) 1* *surówka z papryki (100g)* *kompot (250ml)*	*Kawa z mlekiem (250ml)1,7* *Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7,* *parówka cienka (70g) 6* *keczup 10g* *kiełbasa szynkowa (40g) 6* *mandarynka 100g* *herbata 250ml*	*Jogurt pitny (250ml) 7*
2.11.2026 ***Poniedziałek*** *En:2515kcal* *B: 102g* *W: 304g* *C: 107g* *T: 96g* *w tym nasycone: 40 g* *błonnik: 53g* *sól: 7,4g*	*Kawa z mlekiem (250ml)1,7* *Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7,* *jajo gotowane (50g) 3* *kiełbasa golonkowa (40g) 6* *pomidor 70g* *herbata 250ml*	*Zupa jarzynowa z zacierką (300ml) 1,7,9* *schab gotowany (120g)* *sos jarzynowy 1,9* *ziemniaki gotowane (300g)* *surówka z rzepy (100g)* *kompot (250ml)*	*Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 1,7* *Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7,* *pasztet drobiowy (40g) 6* *mortadela (40g) 1,6* *jabłko 120g* *herbata 250ml*	*Sok warzywny (250ml)*
3.11.2026 ***Wtorek*** *En: 2665kcal* *B: 147g* *W: 303 g* *C: 102g* *T: 93g* *w tym nasycone: 45g* *błonnik: 44g* *sól: 11g*	*Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (330ml) 1,7* *Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7,* *serek wiejski (150ml)7* *ogonówka (40g) 6* *banan 100g* *herbata 250ml*	*Rosół z makaronem (300ml) 1,9* *potrawka z kurczaka (120g) 1* *ziemniaki gotowane(300g)* *fasolka szparagowa gotowana z masłem(150g) 7* *kompot (250ml)*	*Kawa z mlekiem (250ml)1,7* *Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7,* *kiełbasa kanapkowa (40g) 9* *pasta rybna (40g) 4* *ogórek kiszony 70g* *herbata 250ml*	*Skyr (150ml) 7*

4.11.2026 ***Środa*** *En: 2815kcal* *B: 142g* *W: 374g* *C: 110g* *T: 90g* *w tym nasycone: 43g* *błonnik: 60g* *sól: 7,7 g*	*Kawa z mlekiem (250ml)1,7* *Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7,* *kiełbasa krakowska (40g) 6* *mielonka (40g) 1,6,9* *mandarynka 100g* *herbata 250ml*	*Zupa grochowa z ziemniakami (300ml) 1,6,9,10,12* *szynka gotowana (120g)* *sos jarzynowy 1,9* *ryż gotowany(70g)* *sałatka grecka (100g)* *kompot (250ml)*	*Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 1,7* *Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7,* *twaróg (40g) 7* *pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10* *jabłko 120g* *herbata 250ml*	*Jogurt naturalny (150ml) 7*
5.11.2026 ***Czwartek*** *En: 2921kcal* *B: 117g* *W: 373g* *C: 149g* *T: 107g* *w tym nasycone: 41g* *błonnik: 44g* *sól: 8,7 g*	*Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7* *Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , masłem (10g) 7,* *kiełbasa szynkowa (40g) 6* *jajo gotowane (50g) 3* *ogórek kiszony (70g)* *herbata 250ml*	*Zupa koperkowa z zacierką (300ml) 9,1,3* *filet z kurczaka gotowany (120g)* *sos koperkowy 1,9* *ziemniaki gotowane(300g)* *surówka z marchwi i chrzanu (120g)* *kompot (250ml)*	*Kawa z mlekiem (250ml) 1,7* *Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , masłem (10g) 7,* *ser kanapkowy(50ml) 7* *kiełbasa parówkowa (100g) 6* *keczup 10g* *śliwka 50g* *herbata 250ml*	*Jogurt pitny (250ml) 7*
6.11.2026 ***Piątek*** *En: 2224kcal* *B: 115g* *W: 286g* *C: 86g* *T: 71g* *w tym nasycone: 37g* *błonnik: 47g* *sól: 9,1g*	*Kawa z mlekiem (250ml) 1,7* *Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , masłem (10g) 7,* *polędwica sopocka (40g) 6* *paprykarz (40g)4* *gruszka 120g* *herbata 250ml*	*Zupa ogonowa z ryżem (300ml) 7,9* *zapiekana z ryby (120g) 4,3* *ziemniaki gotowane(300g)* *surówka z kapusty kiszonej (120g)* *kompot (250ml)*	*Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7* *Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7* *mortadela (40g) 1,6* *polędwica sopocka (40g) 6* *pomidor 70g* *herbata 250ml*	*Serek wiejski (150ml)7*