Ewa Niedźwiedzka
DIETETYK
tel. 666 666 162

JADŁOSPIS DEKADOWY DIETA PODSTAWOWA 28.10-6.11.2026
(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	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	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	Skyr (150ml) 7

C: 112g T: 89g w tym nasycone: 39g błonnik:40g sól: 9 g	banan 100g herbata 250ml		mandarynka 100g herbata 250ml	
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	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa krakowska (40g) 6 mielonka (40g) 1,6,9	Zupa grochowa z ziemniakami (300ml) 1,6,9,10,12 szynka duszona (140g) ryż gotowany(70g) sałatka grecka (100g)	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, twaróg (40g) 7 dżem 50g	Jogurt naturalny (150ml) 7

C: 125g T: 93g w tym nasycone: 46g błonnik: 59g sól: 7,7 g	mandarynka 100g herbata 250ml	kompot (250ml)	pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10 jabłko 120g herbata 250ml	
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

Ewa Niedźwiedzka
DIETETYK
tel. 666 366 162

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	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	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	Skyr (150ml) 7

T: 92g w tym nasycone: 38g błonnik: 28g sól: 6,4 g	herbata 250ml		herbata 250ml	
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	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	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	Jogurt naturalny (150ml) 7

T: 101g w tym nasycone: 47g błonnik: 49g sól: 6,8 g	herbata 250ml		jabłko 120g herbata 250ml	
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

Ewa Niedźwiedzka
DIETETYK
tel. 666 866 162

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	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	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	Skyr (150ml) 7

T: 103g w tym nasycone: 46g błonnik:40g sól: 8,5 g	herbata 250ml		herbata 250ml	
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	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	Zupa grochowa z ziemniakami (300ml) 1,6,9,10,12 szynka gotowana (120g) sos jarzynowy 1,9 ryż gotowany(70g) sałatka grecka (100g)	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	Jogurt naturalny (150ml) 7

T: 90g w tym nasycone: 43g błonnik: 60g sól: 7,7 g	herbata 250ml	kompot (250ml)	herbata 250ml	
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