Ewa Niedźwiedzka
DIETETYK
tel. 666 66[illegible]62

JADŁOSPIS DEKADOWY DIETA PODSTAWOWA 17.11-26.11.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
17.11.2026 **Wtorek** En: 3000kcal B: 130g W: 335g C: 98g T: 120g w tym nasycone: 56g błonnik: 98g sól: 9,6 g	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 7,1 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa kanapkowa (40g) 9 jajo (50g) 3 mandarynka 100g herbata 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) 7,9 łopatka duszona (140g) 1 ziemniaki gotowane (300g) ćwikła gotowana (100g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, ogonówka (40g) 6 kiełbasa parówkowa (100g) 6 keczup 10g pomarańcza (100g) herbata 250ml	Pieróg drożdżowy pieczony (100g)1,3,7
18.11.2026 **Środa** En: 2644kcal B: 101g W: 340g C: 134g T: 100g w tym nasycone: 46g błonnik: 49g sól: 8,7 g	Zupa mleczna z makaronem(330ml) 7,1 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, twaróg (40g) 7 miód naturalny 25g mielonka (40g) 1,6,9 gruszka 100g herbata 250ml	Żurek z ziemniakami (300ml) 7,9 szynka pieczona z cebulą (140g) ziemniaki gotowane (300g) surówka z papryki (100g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa golonkowa (40g) 6 pasta rybna (40g) 3,4,6,7,10 ogórek kiszony 70g herbata 250ml	Sok owocowy (220ml)
19.11.2026 **Czwartek** En: 2577kcal B: 94g W: 311g C: 114g T: 99g w tym nasycone: 55g błonnik: 50g sól: 6,9 g	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, ser kanapkowy(50ml) 7 kiełbasa szynkowa (40g) 6 pomidor 70g herbata 250ml	Krupnik (300ml) 1,9 żeberka duszone (140) 1 ziemniaki gotowane (300g) surówka z pora (100g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, pasztet drobiowy (40g) 6 kiełbasa żywiecka (40g) jabłko 100g herbata 250ml	Serek waniliowy (150ml) 7
20.11.2026 **Piątek** En: 2590cakl B: 110g W: 315 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, ser żółty (40g) 7 polędwica sopocka (40g) 6	Zupa pieczarkowa z makaronem (300ml) 1,9 kotlet z ryby (120g) 1,4,3 sos chrzanowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g)	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi(330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, mortadela (40g) 1,6	Jogurt naturalny (150ml) 7

C: 100g T: 95g w tym nasycone: 48g błonnik: 47g sól: 11 g	papryka 100g herbata 250ml	surówka z kapusty kiszonej (100g) kompot (250ml)	kiełbasa kanapkowa (40g) 9 Banan 100g herbata 250ml	
21.11.2026 **Sobota** En: 2643kcal B: 103g W: 318g C: 93g T: 101g w tym nasycone: 43g błonnik: 51g sól: 11 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, szynka wędzona kiełbasa krakowska (40g) 6,9 śliwka 50g herbata 250ml	Barszcz czerwony (300ml) 1,7,9 bitka wołowa (129g) 1 kasza jęczmienna (70g) 1 surówka z rzepy (100g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, twaróg (40g) 7 dżem 50g ogórek kiszony 70g herbata 250ml	Herbatniki (50g)1,7, 3
22.11.2026 **Niedziela** En:2790kcal B: 132g W: 273g C: 94g T: 122g w tym nasycone: 54 g błonnik: 44g sól: 9,6g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10 kiełbasa golonkowa (40g) 6 mandarynka 100g herbata 250ml	Rosół z makaronem (300ml) 1,9 kurczak pieczony (200g) ryż gotowany(70g) fasolka szparagowa gotowany z masłem(150g) 7 kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa szynkowa (40g) 6 jajo gotowane (50g) 3 pomidor 70g herbata 250ml	Jogurt pitny (250ml) 7
23.11.2026 **Poniedziałek** En: 2823kcal B: 101g W: 364 g C: 132g T: 107g w tym nasycone: 51g błonnik: 49g sól: 6,6 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, parówka cienka (70g) 6 keczup 10g ogonówka (40g) 6 jabłko 100g herbata 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml) 7,9 kotlet schabowy smażony (120g) 1,3 ziemniaki gotowane (300g) surówka z ogórka kiszonego (100g)10 kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, ser kanapkowy(50ml) 7 filet wędzony z indyka (40g) 6,9 banan 100g herbata 250ml	Sok warzywny (250ml)
24.11.2026 **Wtorek** En: 2524kcal B: 114g W: 305g	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa krakowska (40g) 6 twaróg (40g) 7	Zupa koperkowa z zacierką (300ml) 9,1,3 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, paprykarz (40g)4 kiełbasa kanapkowa (40g) 9	Pieróg drożdżowy (100g)1,3,7

C: 99g T: 90g w tym nasycone: 40g błonnik: 43g sól: 8,4 g	pomidor 70g herbata 250ml		Mandarynka 100g herbata 250ml	
25.11.2026 **Środa** En: 2429kcal B: 103g W: 299g C: 105g T: 93g w tym nasycone: 45g błonnik: 44g sól: 8,6 g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , masłem (10g) 7, serek wiejski (150ml)7 kiełbasa żywiecka (40g) ogórek kiszony (70g) herbata 250ml	Zupa jarzynowa z makaronem (300ml) 1,7,9 zrazy z kurczaka smażone (220g) 1,3,7 ziemniaki gotowane(300g) brokuł gotowany z masłem (100g) 7 kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi(330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , masłem (10g) 7, mielonka (40g) 1,6,9 polędwica sopocka (40g) 6 śliwka (50g) herbata 250ml	Sok owocowy (220ml)
26.11.2026 **Czwartek** En: 2290kcal B: 115g W: 280g C: 91g T: 82g w tym nasycone: 34g błonnik: 45g sól: 10g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , masłem (10g) 7, szynka wędzona (40g) 6,1,9 jajo gotowane (50g) 3 banan 100g herbata 250ml	Krupnik (300ml) 1,9 klopsik pieczony (120g) 1,3 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 ser topiony (40g) 7 kiełbasa golonkowa (40g) 6 mandarynka 70g herbata 250ml	Skyr (150ml) 7

Ewa Niedźwiedzka
DIETETYK
tel. 666 666 162

JADŁOSPIS DEKADOWY DIETY ŁATWOSTRAWNEJ 17.11-26.11.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCY
17.11.2026 **Wtorek** En: 3059kcal B: 129g W: 348g C: 103g T: 120g w tym nasycone: 54g błonnik: 36g sól: 7,8 g	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 7,1 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa kanapkowa (40g) 9 jajo (50g) 3 mandarynka 100g herbata 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) 7,9 mięso zapiekane (120g) 1,3 sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g) buraki gotowane (100g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym(80g) 1, masłem (10g) 7, ogonówka (40g) 6 kiełbasa parówkowa (100g) 6 keczup 10g pomarańcza (100g) herbata 250ml	Pieróg drożdżowy pieczony (100g)1,3,7
18.11.2026 **Środa** En: 2729kcal B: 110g W: 358g C: 139g T: 98g w tym nasycone: 42g błonnik: 39g sól: 7,8 g	Zupa mleczna z makaronem(330ml) 7,1 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, twaróg (40g) 7 miód naturalny 25g mielonka (40g) 1,6,9 gruszka 100g herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (300ml) 7,9 szynka gotowana (120g) sos jarzynowy 1,9 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, kiełbasa golonkowa (40g) 6 pasta rybna (40g) 4 ogórek kiszony 70g herbata 250ml	Sok owocowy (220ml)
19.11.2026 **Czwartek** En: 2510kcal B: 114g W: 308g C: 118g T: 84g w tym nasycone: 44g błonnik: 38g sól: 6 g	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, ser kanapkowy(50ml) 7 kiełbasa szynkowa (40g) 6 pomidor 70g herbata 250ml	Krupnik (300ml) 1,9 bitka wołowa (100) 1 ziemniaki gotowane (300g) surówka z marchwi(100g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, pasztet drobiowy (40g) 6 kiełbasa żywiecka (40g) jabłko 100g herbata 250ml	Serek waniliowy (150ml) 7
20.11.2026 **Piątek** En: 2452cakl B: 108g W: 327 g C: 101g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa golonkowa (40g) 6 polędwica sopocka (40g) 6 gruszka 100g	Zupa pieczarkowa z makaronem (300ml) 1,9 gulasz z ryby (120g) 1,4,3 sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g) surówka z selera korzeniowego (100g) 9	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi(330ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, mortadela (40g) 1,6 kiełbasa kanapkowa (40g) 9	Jogurt naturalny (150ml) 7

T: 75g w tym nasycone: 35g błonnik: 42g sól: 8,9 g	herbata 250ml	kompot (250ml)	Banan 100g herbata 250ml	
21.11.2026 **Sobota** En: 2643kcal B: 103g W: 318g C: 93g T: 101g w tym nasycone: 43g błonnik: 51g sól: 11 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, szynka wędzona kiełbasa krakowska (40g) 6,9 śliwka 50g herbata 250ml	Barszcz czerwony (300ml) 1,7,9 bitka wołowa (129g) 1 kasza jęczmienna (70g) 1 surówka z pomidorów (100g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, twaróg (40g) 7 dżem 50g ogórek kiszony 70g herbata 250ml	Herbatniki (50g)1,7, 3
22.11.2026 **Niedziela** En:2790kcal B: 132g W: 273g C: 94g T: 122g w tym nasycone: 54 g błonnik: 44g sól: 9,6g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10 kiełbasa golonkowa (40g) 6 mandarynka 100g herbata 250ml	Rosół z makaronem (300ml) 1,9 kurczak gotowany (120g) sos jarzynowy 1,9 ryż gotowany(70g) surówka z selera naciowego (100g) 7,9 kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa szynkowa (40g) 6 jajo gotowane (50g) 3 pomidor 70g herbata 250ml	Jogurt pitny (250ml) 7
23.11.2026 **Poniedziałek** En: 2823kcal B: 101g W: 364 g C: 132g T: 107g w tym nasycone: 51g błonnik: 49g sól: 6,6 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, parówka cienka (70g) 6 keczup 10g ogonówka (40g) 6 jabłko 100g herbata 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml) 7,9 schab gotowany (120g) sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g) sałata z olejem (50g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, ser kanapkowy(50ml) 7 filet wędzony z indyka (40g) 6,9 banan 100g herbata 250ml	Sok warzywny (250ml)
24.11.2026 **Wtorek** En: 2524kcal B: 114g W: 305g	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa krakowska (40g) 6 twaróg (40g) 7	Zupa koperkowa z zacierką (300ml) 9,1,3 mięso zapiekane (120g) 1,3 sos jarzynowy 1,9 surówka z marchwi(100g) ziemniaki gotowane (300g)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, paprykarz (40g)4 kiełbasa kanapkowa (40g) 9	Pieróg drożdżowy (100g)1,3,7

C: 99g T: 90g w tym nasycone: 40g błonnik: 43g sól: 8,4 g	pomidor 70g herbata 250ml	kompot (250ml)	Mandarynka 100g herbata 250ml	
25.11.2026 **Środa** En: 2429kcal B: 103g W: 299g C: 105g T: 93g w tym nasycone: 45g błonnik: 44g sól: 8,6 g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym(80g) 1 , masłem (10g) 7, serek wiejski (150ml)7 kiełbasa żywiecka (40g) ogórek kiszony (70g) herbata 250ml	Zupa jarzynowa z makaronem (300ml) 1,7,9 filet gotowany z kurczaka (120g) sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane(300g) surówka z selera korzeniowego (100g) 9 kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi(330ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym(80g) 1 , masłem (10g) 7, mielonka (40g) 1,6,9 polędwica sopocka (40g) 6 śliwka (50g) herbata 250ml	Sok owocowy (220ml)
26.11.2026 **Czwartek** En: 2290kcal B: 115g W: 280g C: 91g T: 82g w tym nasycone: 34g błonnik: 45g sól: 10g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym(80g) 1 , masłem (10g) 7, szynka wędzona (40g) 6,1,9 jajo gotowane (50g) 3 banan 100g herbata 250ml	Krupnik (300ml) 1,9 gałka (120g) 1,3 sos jarzynowy 1,9 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 mortadela (40g) 1,6 kiełbasa golonkowa (40g) 6 mandarynka 70g herbata 250ml	Skyr (150ml) 7

Ewa Niedźwiedzka
DIETETYK
tel. 66[illegible]62

JADŁOSPIS DIETY Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 17.11-26.11.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
17.11.2026 **Wtorek** En: 2971kcal B: 133g W: 327g C: 104g T: 119g w tym nasycone: 54g błonnik: 49g sól: 10 g	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 7,1 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa kanapkowa (40g) 9 jajo (50g) 3 mandarynka 100g herbata 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) 7,9 mięso zapiekane (120g) 1,3 sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g) ćwikła gotowana (100g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, ogonówka (40g) 6 kiełbasa parówkowa (100g) 6 keczup 10g pomarańcza (100g) herbata 250ml	Kefir (150ml)7
18.11.2026 **Środa** En: 2494kcal B: 104g W: 312g C: 98g T: 97g w tym nasycone: 43g błonnik: 48g sól: 8,1 g	Zupa mleczna z makaronem(330ml) 7,1 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, twaróg (40g) 7 mielonka (40g) 1,6,9 gruszka 100g herbata 250ml	Żurek z ziemniakami (300ml) 7,9 szynka gotowana (120g) sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g) surówka z papryki (100g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa golonkowa (40g) 6 pasta rybna (40g) 4 ogórek kiszony 70g herbata 250ml	Sok warzywny (220ml)
19.11.2026 **Czwartek** En: 2341kcal B: 129g W: 283g C: 95g T: 77g w tym nasycone: 42g błonnik: 49g sól: 8,1 g	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, ser kanapkowy(50ml) 7 kiełbasa szynkowa (40g) 6 pomidor 70g herbata 250ml	Krupnik (300ml) 1,9 bitka wołowa (100) 1 ziemniaki gotowane (300g) surówka z pora (100g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, pasztet drobiowy (40g) 6 kiełbasa żywiecka (40g) jabłko 100g herbata 250ml	Serek wiejski (150ml) 7
20.11.2026 **Piątek** En: 2384cakl B: 109g W: 310 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, ser żółty (40g) 7 polędwica sopocka (40g) 6	Zupa pieczarkowa z makaronem (300ml) 1,9 gulasz z ryby (120g) 1,4,3 sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g)	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi(330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, mortadela (40g) 1,6	Jogurt naturalny (150ml) 7

C: 99g T: 75g w tym nasycone: 38g błonnik: 46g sól: 11 g	gruszka 100g herbata 250ml	surówka z kapusty kiszonej (100g) kompot (250ml)	kiełbasa kanapkowa (40g) 9 Banan herbata 250ml	
21.11.2026 **Sobota** En: 2643kcal B: 103g W: 318g C: 93g T: 101g w tym nasycone: 43g błonnik: 51g sól: 11 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, szynka wędzona kiełbasa krakowska (40g) 6,9 śliwka 50g herbata 250ml	Barszcz czerwony (300ml) 1,7,9 bitka wołowa (129g) 1 kasza jęczmienna (70g) 1 surówka z rzepy (100g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, twaróg (40g) 7 ogonówka (40g) 6 ogórek kiszony 70g herbata 250ml	Skyr (150ml) 7
22.11.2026 **Niedziela** En:2790kcal B: 132g W: 273g C: 94g T: 122g w tym nasycone: 54 g błonnik: 44g sól: 9,6g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10 kiełbasa golonkowa (40g) 6 mandarynka 100g herbata 250ml	Rosół z makaronem (300ml) 1,9 kurczak gotowany (120g) sos jarzynowy 1,9 ryż gotowany(70g) fasolka szparagowa gotowany z masłem(150g) 7 kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa szynkowa (40g) 6 jajo gotowane (50g) 3 pomidor 70g herbata 250ml	Jogurt pitny (250ml) 7
23.11.2026 **Poniedziałek** En: 2823kcal B: 101g W: 364 g C: 132g T: 107g w tym nasycone: 51g błonnik: 49g sól: 6,6 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, parówka cienka (70g) 6 keczup 10g ogonówka (40g) 6 jabłko 100g herbata 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml) 7,9 schab gotowany (120g) sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g) surówka z ogórka kiszonego (100g)10 kompot (250ml) 1,7,9	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, ser kanapkowy(50ml) 7 filet wędzony z indyka (40g) 6,9 banan 100g herbata 250ml	Sok warzywny (250ml)
24.11.2026 **Wtorek** En: 2524kcal B: 114g	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa krakowska (40g) 6	Zupa koperkowa z zacierką (300ml) 9,1,3 mięso zapiekane (120g) 1,3 sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, paprykarz (40g)4	Jogurt naturalny (150ml) 7

W: 305g C: 99g T: 90g w tym nasycone: 40g błonnik: 43g sól: 8,4 g	twaróg (40g) 7 pomidor 70g herbata 250ml	surówka z marchwi (100g) kompot (250ml)	kiełbasa kanapkowa (40g) 9 Mandarynka 100g herbata 250ml	
25.11.2026 **Środa** En: 2429kcal B: 103g W: 299g C: 105g T: 93g w tym nasycone: 45g błonnik: 44g sól: 8,6 g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , masłem (10g) 7, serek wiejski (150ml)7 kiełbasa żywiecka (40g) ogórek kiszony (70g) herbata 250ml	Zupa jarzynowa z makaronem (300ml) 1,7,9 filet gotowany z kurczaka (120g) sos jarzynowy 1, ziemniaki gotowane(300g) brokuł gotowany z masłem (100g) 7 kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi(330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , masłem (10g) 7, mielonka (40g) 1,6,9 polędwica sopocka (40g) 6 śliwka (50g) herbata 250ml	Sok warzywny (220ml)
26.11.2026 **Czwartek** En: 2290kcal B: 115g W: 280g C: 91g T: 82g w tym nasycone: 34g błonnik: 45g sól: 10g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , masłem (10g) 7, szynka wędzona (40g) 6,1,9 jajo gotowane (50g) 3 banan 100g herbata 250ml	Krupnik (300ml) 1,9 gałka (120g) 1,3 sos jarzynowy 1,9 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 ser topiony (40g) 7 kiełbasa golonkowa (40g) 6 mandarynka 70g herbata 250ml	Skyr (150ml) 7