Ewa Niedźwiedzka
DIETETYK
tel. 66[illegible]162

JADŁOSPIS DEKADOWY DIETA PODSTAWOWA 7.11-16.11.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
7.11.2026 **Sobota** En: 2792kcal B: 99g W: 302g C: 94g T: 127g w tym nasycone: 54g błonnik: 92g sól: 11,5 g	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 7,1 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa kanapkowa (40g) 9 ser topiony (40g) 7 mandarynka 100g herbata 250ml	Barszcz czerwony (300ml) 1,7,9 żeberka duszone (140) 1 makaron gotowany (70g) 1 surówka z pora (100g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, szynka wędzona (40g) 6,1,9 mielonka (40g) 1,6,9 ogórek kiszony 70g herbata 250ml	Banan
8.11.2026 **Niedziela** En: 2779kcal B: 121g W: 335g C: 142g T: 104g w tym nasycone: 49g błonnik: 61g sól: 9,2 g	Zupa mleczna z makaronem(330ml) 7,1 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, twaróg (40g) 7 kiełbasa krakowska (40g) 6,9 pomidor 70g herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (300ml) 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, ogonówka (40g) 6 parówka cienka (70g) 6 keczup 10g śliwka 50g herbata 250ml	Jabłko pieczone 100g
9.11.2026 **Poniedziałek** En: 2567kcal B: 99g W: 331g C: 113g T: 87g w tym nasycone: 45g błonnik: 47g sól: 7,3 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10 kiełbasa szynkowa (40g) 6 papryka 70g herbata 250ml	Zupa pieczarkowa z zacierką (300ml) 1,7,9 klopsik pieczony (120g) 1,3 ziemniaki gotowane (300g) ćwikła gotowana (100g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 1,7\ Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, ser kanapkowy(50ml) 7 kiełbasa golonkowa (40g) 6 banan 100g herbata 250ml	Jogurt pitny (250ml) 7
10.11.2026 **Wtorek** En: 2571cakl B: 138g W: 288 g	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, jajo (50g) 3	Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) 1,9 karkówka pieczona (130g) ziemniaki gotowane (300g) brukselka z masłem(150g) 7	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa żywiecka (40g) serek wiejski (150ml)7	Sok warzywny (250ml)

C: 107g T: 89g w tym nasycone: 46g błonnik: 53g sól: 8,5 g	polędwica sopocka (40g) 6 jabłko 120g herbata 250ml	kompot (250ml)	mandarynka 100g herbata 250ml	
11.11.2026 **Środa** En: 2643kcal B: 103g W: 318g C: 93g T: 101g w tym nasycone: 43g błonnik: 51g sól: 11 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, ser żółty (40g) 7 szynka wędzona (40g) 6,1,9 ogórek kiszony 70g herbata 250ml	Krupnik (300ml) 1,9 bigos (250g) 1,6,9,10,12 ziemniaki gotowane (300g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi(330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, mortadela (40g) 1,6 kiełbasa kanapkowa (40g) 9 gruszka 120g herbata 250ml	Herbatniki (50g)1,7, 3
12.11.2026 **Czwartek** En:2790kcal B: 132g W: 273g C: 94g T: 122g w tym nasycone: 54 g błonnik: 44g sól: 9,6g	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa parówkowa (100g) 6 keczup 10g ogonówka (40g) 6 jabłko 120g herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami (300ml) 7,9 kotlet schabowy smażony (120g) 1,3 ziemniaki gotowane (300g) surówka z papryki (100g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, pasztet drobiowy (40g) 6 kiełbasa krakowska (40g) 6 pomidor 70g herbata 250ml	Skyr (150ml) 7
13.11.2026 **Piątek** 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, twaróg (40g) 7 miód naturalny 10g kiełbasa golonkowa (40g) 6 banan 100g herbata 250ml	Zupa ogonowa z ryżem (300ml) 7,9 ryba w cieście naleśnikowym(120g) 1,3,7 ziemniaki gotowane(300g) surówka z kapusty czerwonej (100g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa szynkowa (40g) 6 pasta rybna (40g) 4 pomarańcza 100g herbata 250ml	Sok owocowy (220ml)
14.11.2026 **Sobota** En: 2524kcal B: 114g W: 305g	Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa żywiecka (40g) ser kanapkowy(50ml) 7	Rosół z makaronem (300ml) 1,9 kurczak pieczony (200g) ryż gotowany(70g) surówka z marchwi i chrzanu (120g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, mielonka (40g) 1,6,9 jajo gotowane (50g) 3	Jogurt naturalny (150ml) 7

C: 99g T: 90g w tym nasycone: 40g błonnik: 43g sól: 8,4 g	banan 100g herbata 250ml		ogórek kiszony (70g) herbata 250ml	
15.11.2026 **Niedziela** 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, pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10 kiełbasa żywiecka (40g) pomidor 70g herbata 250ml	Zupa jarzynowa z zacierką (300ml) 9,1,3 zrazy z kurczaka smażone (220g) 1,3,7 ziemniaki gotowane(300g) brokuł gotowany z masłem(150g) 7 kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi(330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , masłem (10g) 7, polędwica sopocka (40g) 6 dżem 50g gruszka 120g herbata 250ml	Mandarynka 100g
16.11.2026 **Poniedziałek** En: 2290kcal B: 115g W: 280g C: 91g T: 82g w tym nasycone: 34g błonnik: 45g sól: 10g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , masłem (10g) 7, mortadela (40g) 1,6 Serek wiejski (150ml)7 mandarynka 100g herbata 250ml	Zupa ogonowa z ryżem (300ml) 7,9 Kotlet z kapustą (120g) sos pomidorowy 1,9 ziemniaki gotowane(300g) surówka z ogórka kiszonego (100g)10 kompot (250ml)	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7 paprykarz (40g)4 szynka wędzona (40g) 6,1,9 papryka 70g herbata 250ml	Jogurt owocowy (150ml) 7

Ewa Niedźwiedzka
DIETETYK
tel. 666 [illegible] 162

JADŁOSPIS DEKADOWY DIETY ŁATWOSTRAWNEJ 7.11-16.11.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCY
7.11.2026 **Sobota** En: 2750kcal B: 117g W: 318g C: 100g T: 107g w tym nasycone: 42g błonnik: 32g sól: 9,7 g	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 7,1 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa kanapkowa (40g) 9 mortadela (40g) 1,6 mandarynka 100g herbata 250ml	Barszcz czerwony (300ml) 1,7,9 mięso zapiekane (120) 1,3 sos jarzynowy 1,9 makaron gotowany (70g) 1 surówka z marchwi(100g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, szynka wędzona (40g) 6,1,9 mielonka (40g) 1,6,9 ogórek kiszony 70g herbata 250ml	Banan
8.11.2026 **Niedziela** En: 2715kcal B: 116g W: 340g C: 141g T: 103g w tym nasycone: 46g błonnik: 51g sól: 7,2 g	Zupa mleczna z makaronem(330ml) 7,1 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, twaróg (40g) 7 kiełbasa krakowska (40g) 6,9 pomidor 70g herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (300ml) 7,9 gulasz wołowy (120g) 1 kasza jęczmienna (70g) 1 surówka z selera naciowego (100g) 9 kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, ogonówka (40g) 6 parówka cienka (70g) 6 keczup 10g śliwka 50g herbata 250ml	Jabłko pieczone 100g
9.11.2026 **Poniedziałek** En: 2695kcal B: 108g W: 360g C: 130g T: 88g w tym nasycone: 42g błonnik: 38g sól: 6,4 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10 kiełbasa szynkowa (40g) 6 gruszka 100g herbata 250ml	Zupa pieczarkowa z zacierką (300ml) 1,7,9 gałka gotowana (120g) sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g) buraki gotowane (100g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 1,7\ Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, ser kanapkowy(50ml) 7 kiełbasa golonkowa (40g) 6 banan 100g herbata 250ml	Jogurt pitny (250ml) 7
10.11.2026 **Wtorek** En: 2363cakl B: 133g W: 302 g	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, jajo (50g) 3	Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) 1,9 filet z kurczaka gotowany (120g) sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa żywiecka (40g) serek wiejski (150ml)7	Sok warzywny (250ml)

C: 108g T: 67g w tym nasycone: 35g błonnik: 43g sól: 8,1 g	polędwica sopocka (40g) 6 jabłko 120g herbata 250ml	sałata z olejem (50g) kompot (250ml)	mandarynka 100g herbata 250ml	
11.11.2026 **Środa** En: 2687kcal B: 113g W: 313g C: 91g T: 108g w tym nasycone: 41g błonnik: 33g sól: 10 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, mielonka (40g) 1,6,9 szynka wędzona (40g) 6,1,9 ogórek kiszony 70g herbata 250ml	Krupnik (300ml) 1,9 bitka wołowa (129g) 1 ziemniaki gotowane (300g) surówka z pomidorami (100g) kompot (250ml)	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 gruszka 120g herbata 250ml	Herbatniki (50g)1,7, 3
12.11.2026 **Czwartek** En:2780kcal B: 133g W: 289g C: 101g T: 118g w tym nasycone: 50 g błonnik: 37g sól: 7,8g	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa parówkowa (100g) 6 keczup 10g ogonówka (40g) 6 jabłko 120g herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami (300ml) 7,9 schab gotowany (120g) sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g) surówka z selera korzeniowego (100g) 7,9 kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, pasztet drobiowy (40g) 6 kiełbasa krakowska (40g) 6 pomidor 70g herbata 250ml	Skyr (150ml) 7
13.11.2026 **Piątek** En: 2700kcal B: 104g W: 360 g C: 137g T: 89g w tym nasycone: 43g błonnik: 37g sól: 5,8 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, twaróg (40g) 7 miód naturalny 10g kiełbasa golonkowa (40g) 6 banan 100g herbata 250ml	Zupa ogonowa z ryżem (300ml) 7,9 gulasz z ryby (120g) 1,4 ziemniaki gotowane(300g) marchew duszona (100g) 1,7 kompot (250ml)	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa szynkowa (40g) 6 pasta rybna (40g) 4 pomarańcza 100g herbata 250ml	Sok owocowy (220ml)
14.11.2026 **Sobota** En: 2580kcal B: 118g W: 303g	Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa żywiecka (40g) ser kanapkowy(50ml) 7	Rosół z makaronem (300ml) 1,9 kurczak gotowany (120g) sos jarzynowy 1,9 ryż gotowany(70g) sałata z olejem (50g)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, mielonka (40g) 1,6,9 jajo gotowane (50g) 3	Jogurt naturalny (150ml) 7

C: 91g T: 94g w tym nasycone: 41g błonnik: 34g sól: 7,8 g	banan 100g herbata 250ml	kompot (250ml)	ogórek kiszony (70g) herbata 250ml	
15.11.2026 **Niedziela** En: 2341kcal B: 99g W: 331g C: 118g T: 67g w tym nasycone: 32g błonnik: 35g sól: 7,3 g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym(80g) 1 , masłem (10g) 7, pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10 kiełbasa żywiecka (40g) pomidor 70g herbata 250ml	Zupa jarzynowa z zacierką (300ml) 9,1,3 filet gotowany z kurczaka (120g) sos koperkowy 1,9 ziemniaki gotowane(300g) surówka z marchwi (100g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi(330ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym(80g) 1 , masłem (10g) 7, polędwica sopocka (40g) 6 dżem 50g gruszka 120g herbata 250ml	Mandarynka 100g
16.11.2026 **Poniedziałek** En: 2675kcal B: 128g W: 345g C: 122g T: 91g w tym nasycone: 37g błonnik: 45g sól: 9,5g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym(80g) 1 , masłem (10g) 7, mortadela (40g) 1,6 Serek wiejski (150ml)7 mandarynka 100g herbata 250ml	Zupa ogonowa z ryżem (300ml) 7,9 gałka z ryżem (100g) sos pomidorowy 1,9 ziemniaki gotowane(300g) surówka z selera naciowego (100g) 9 kompot (250ml)	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7 paprykarz (40g)4 szynka wędzona (40g) 6,1,9 jabłko 100g herbata 250ml	Jogurt owocowy (150ml) 7

Ewa Nied[illegible]dzka
DIETETYK
tel. 66[illegible]162

JADŁOSPIS DIETY Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 7.11-16.11.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
7.11.2026 **Sobota** En: 2651kcal B: 128g W: 284g C: 84g T: 107g w tym nasycone: 42g błonnik: 41g sól: 11,5 g	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 7,1 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa kanapkowa (40g) 9 ser topiony (40g) 7 mandarynka 100g herbata 250ml	Barszcz czerwony (300ml) 1,7,9 mięso zapiekane (120) 1,3 sos jarzynowy 1,9 makaron gotowany (70g) 1 surówka z pora (100g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, szynka wędzona (40g) 6,1,9 mielonka (40g) 1,6,9 ogórek kiszony 70g herbata 250ml	Skyr (150ml) 7
8.11.2026 **Niedziela** En: 2681kcal B: 124g W: 323g C: 137g T: 102g w tym nasycone: 47g błonnik: 137g sól: 9,5 g	Zupa mleczna z makaronem(330ml) 7,1 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, twaróg (40g) 7 kiełbasa krakowska (40g) 6,9 pomidor 70g herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (300ml) 7,9 gulasz wołowy (120g) 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, ogonówka (40g) 6 parówka cienka (70g) 6 keczup 10g śliwka 50g herbata 250ml	Jogurt naturalny (150ml) 7
9.11.2026 **Poniedziałek** En: 2513kcal B: 100g W: 331g C: 113g T: 84g w tym nasycone: 42g błonnik: 48g sól: 7,3 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10 kiełbasa szynkowa (40g) 6 papryka 70g herbata 250ml	Zupa pieczarkowa z zacierką (300ml) 1,7,9 gałka gotowana (120g) sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g) ćwikła gotowana (100g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 1,7\ Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, ser kanapkowy(50ml) 7 kiełbasa golonkowa (40g) 6 banan 100g herbata 250ml	Jogurt pitny (250ml) 7
10.11.2026 **Wtorek** En: 2336cakl B: 134g W: 289 g	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, jajo (50g) 3	Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) 1,9 filet z kurczaka gotowany (120g) sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa żywiecka (40g) serek wiejski (150ml)7	Sok warzywny (250ml)

C: 107g T: 71g w tym nasycone: 39g błonnik: 55g sól: 8,6 g	polędwica sopocka (40g) 6 jabłko 120g herbata 250ml	brukselka z masłem(150g) 7 kompot (250ml)	mandarynka 100g herbata 250ml	
11.11.2026 **Środa** En: 2552kcal B: 140g W: 263g C: 86g T: 105g w tym nasycone: 48g błonnik: 44g sól: 12 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, ser żółty (40g) 7 szynka wędzona (40g) 6,1,9 ogórek kiszony 70g herbata 250ml	Krupnik (300ml) 1,9 bitka wołowa (129g) 1 ziemniaki gotowane (300g) surówka z pomidorami (100g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi(330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, mortadela (40g) 1,6 kiełbasa kanapkowa (40g) 9 gruszka 120g herbata 250ml	Serek wiejski (150ml)7
12.11.2026 **Czwartek** En:2721kcal B: 131g W: 276g C: 95g T: 118g w tym nasycone: 50 g błonnik: 95g sól: 9,6g	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa parówkowa (100g) 6 keczup 10g ogonówka (40g) 6 jabłko 120g herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami (300ml) 7,9 schab gotowany (120g) sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g) surówka z papryki (100g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, pasztet drobiowy (40g) 6 kiełbasa krakowska (40g) 6 pomidor 70g herbata 250ml	Skyr (150ml) 7
13.11.2026 **Piątek** En: 2462kcal B: 97g W: 322 g C: 108g T: 85g w tym nasycone: 41g błonnik: 49g sól: 6,6 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, twaróg (40g) 7 kiełbasa golonkowa (40g) 6 banan 100g herbata 250ml	Zupa ogonowa z ryżem (300ml) 7,9 gulasz z ryby (120g) 1,4 ziemniaki gotowane(300g) surówka z kapusty czerwonej (100g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa szynkowa (40g) 6 pasta rybna (40g) 4 pomarańcza 100g herbata 250ml	Sok pomidorowy (220ml)
14.11.2026 **Sobota** En: 2556kcal B: 116g W: 315g	Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa żywiecka (40g) ser kanapkowy(50ml) 7	Rosół z makaronem (300ml) 1,9 kurczak gotowany (120g) sos jarzynowy 1,9 ryż gotowany(70g) surówka z marchwi i chrzanu (120g)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, mielonka (40g) 1,6,9 jajo gotowane (50g) 3	Jogurt naturalny (150ml) 7

C: 101g T: 88g w tym nasycone: 39g błonnik: 45g sól: 8,4 g	banan 100g herbata 250ml	kompot (250ml)	ogórek kiszony (70g) herbata 250ml	
15.11.2026 **Niedziela** En: 2167kcal B: 104g W: 287g C: 91g T: 65g w tym nasycone: 32g błonnik: 46g sól: 9 g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , masłem (10g) 7, pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10 kiełbasa żywiecka (40g) pomidor 70g herbata 250ml	Zupa jarzynowa z zacierką (300ml) 9,1,3 filet gotowany z kurczaka (120g) sos koperkowy 1,9 ziemniaki gotowane(300g) brokuł gotowany (150g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi(330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , masłem (10g) 7, polędwica sopocka (40g) 6 kiełbasa kanapkowa (40g) 9 gruszka 120g herbata 250ml	Skyr (150ml) 7
16.11.2026 **Poniedziałek** En: 2478kcal B: 123g W: 307g C: 101g T: 84g w tym nasycone: 35g błonnik: 41g sól: 9,8g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , masłem (10g) 7, mortadela (40g) 1,6 Serek wiejski (150ml)7 mandarynka 100g herbata 250ml	Zupa ogonowa z ryżem (300ml) 7,9 gałka z ryżem (100g) sos pomidorowy 1,9 ziemniaki gotowane(300g) surówka z ogórka kiszonego (100g)10 kompot (250ml)	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7 paprykarz (40g)4 szynka wędzona (40g) 6,1,9 papryka 70g herbata 250ml	Jogurt naturalny (150ml) 7