Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-01 niedziela	podstawowa	płatki jaglane na mleku 300 g (***7***) chleb mieszany 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) ser żółty 50 g (***7***) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (***1a, 3, 6, 9, 10***) kurczak pieczony 150 g ziemniaki m 180 g mizeria 100 g (***10***) dynia zasmażana z porem 100 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) szynka wieprzowa 50 g sałatka jarzynowa 60 g (***3, 9, 10***) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (***1a, 1b***) masło 5 g (***7***) miód 1 szt	**Energia [kcal] 2 447,6** **Białko ogółem [g] 109,9** **Tłuszcz [g] 97,6** **Węglowodany ogółem [g] 313,2** **Błonnik pokarmowy [g] 27,9** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 28,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2** **Sód [mg] 2 259,9** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,1**
	łatwostrawna	płatki jaglane na mleku 300 g (***7***) bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) ser żółty 50 g (***7***) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (***1a, 3, 6, 9, 10***) kurczak gotowany 150 g dynia zasmażana 100 g kalafior gotowany 100 g (***1a***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (***1a***) masło 10 g (***7***) szynka wieprzowa 50 g sałatka jarzynowa 60 g (***3, 9, 10***) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło 5 g (***7***) miód 1 szt	**Energia [kcal] 2 433,3** **Białko ogółem [g] 111,5** **Tłuszcz [g] 91,6** **Węglowodany ogółem [g] 317,5** **Błonnik pokarmowy [g] 24,4** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9** **Sód [mg] 2 163,9** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,1**

2026-11-01 niedziela	łatwostarwana niskoresztkowa	płatki jaglane na mleku 300 g (***7***) bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) ser żółty 50 g (***7***) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	rosół z makaronem 300 ml (***1a, 3, 6, 9, 10***) kurczak gotowany 150 g dynia zasmażana 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (***1a***) masło 10 g (***7***) szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło 5 g (***7***) miód 1 szt	**Energia [kcal] 2 212,9** **Białko ogółem [g] 106,1** **Tłuszcz [g] 74,9** **Węglowodany ogółem [g] 297,9** **Błonnik pokarmowy [g] 17,5** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6** **Sód [mg] 1 929,6** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,2**
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki jaglane na mleku 300 g (***7***) chleb razowy 90 g 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) ser żółty 50 g (***7***) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz. z serem żółtym 70 g (***1a, 1b, 7***) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (***1a, 3, 6, 9, 10***) kurczak gotowany 150 g dynia zasmażana 100 g mizeria 100 g (***10***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	sok z buraków 300 ml	chleb razowy 60 g 60 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) szynka wieprzowa 50 g sałatka jarzynowa 60 g (***3, 9, 10***) sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (***1a, 1b***) masło 5 g (***7***) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (***3***)	**Energia [kcal] 2 497,2** **Białko ogółem [g] 118,9** **Tłuszcz [g] 100,3** **Węglowodany ogółem [g] 316,7** **Błonnik pokarmowy [g] 41,8** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4** **Sód [mg] 2 753,4** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,2**

2026-11-01 niedziela	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (***1a***) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	rosół z makaronem 300 ml (***1a, 3, 6, 9, 10***) kurczak got 200g 200 g dynia zasmażana 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (***1a***) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło rośl 5 g miód 1 szt	**Energia [kcal] 2 196,9** **Białko ogółem [g] 107,6** **Tłuszcz [g] 84,6** **Węglowodany ogółem [g] 269,5** **Błonnik pokarmowy [g] 17,6** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4** **Sód [mg] 1 886,6** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 34,2**
2026-11-02 poniedziałek	podstawowa	kawa inka na mleku 270 ml (***1b, 1c, 7***) chleb mieszany 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) twaróg 80 g (***7***) dżem mały 25 g jogurt owocowy 150 g (***7***)	banan 1/2 szt 100 g	zupa selerowa z grzankami 300 ml (***1a, 6, 7, 9, 10***) gulasz z piersi z jarzynami dusz 200 g (***1a, 7, 9, 10***) buraki zasmażane 100 g (***1a***) sur z dyni 150 g (***7***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		chleb mieszany 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) rolada schabowa 50 g (***6***) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	**Energia [kcal] 2 305,4** **Białko ogółem [g] 88,5** **Tłuszcz [g] 65,1** **Węglowodany ogółem [g] 370** **Błonnik pokarmowy [g] 34,6** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25** **Sód [mg] 1 516,1** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,6**

2026-11-02 poniedziałek	łatwostrawna	kawa inka na mleku 270 ml (***1b, 1c, 7***) bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) twaróg 80 g (***7***) dżem mały 25 g jogurt owocowy 150 g (***7***)	banan 1/2 szt 100 g	zupa selerowa z grzankami 300 ml (***1a, 6, 7, 9, 10***) gulasz z piersi z jarzynami dusz 200 g (***1a, 7, 9, 10***) buraki zasmażane 100 g (***1a***) sur z dyni 150 g (***7***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) rolada schabowa 50 g (***6***) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	**Energia [kcal] 2 339,6** **Białko ogółem [g] 87,5** **Tłuszcz [g] 69,5** **Węglowodany ogółem [g] 364,6** **Błonnik pokarmowy [g] 29,2** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2** **Sód [mg] 1 341,5** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22**
	łatwostarwana niskoresztkowa	kawa inka na mleku 270 ml (***1b, 1c, 7***) bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) twaróg 80 g (***7***) dżem mały 25 g kasza manna na mleku 300 ml (***1a, 7***)	herbatniki petit 30 g (***1a, 6***)	zupa selerowa z grzankami 300 ml (***1a, 6, 7, 9, 10***) gulasz z piersi z jarzynami dusz 200 g (***1a, 7, 9, 10***) buraki zasmażane 100 g (***1a***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) rolada schabowa 50 g (***6***) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	**Energia [kcal] 2 409,5** **Białko ogółem [g] 92,6** **Tłuszcz [g] 73,6** **Węglowodany ogółem [g] 362,6** **Błonnik pokarmowy [g] 26** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7** **Sód [mg] 1 496,7** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,5**

2026-11-02 poniedziałek	z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa inka na mleku bc 270 ml (***1b, 1c, 7***) chleb razowy 90 g 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) twaróg 80 g (***7***) sałata 0,05 szt papryka 50 g jogurt naturalny 150 g (***7***)	kanapka raz z szynką 70 g (***1a, 1b, 7***) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbatniki petit 30 g (***1a, 6***)	zupa selerowa z grzankami 300 ml (***1a, 6, 7, 9, 10***) gulasz z piersi z jarzynami dusz 200 g (***1a, 7, 9, 10***) buraki zasmażane 100 g (***1a***) sur z dyni 150 g (***7***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	serek homogenizowany bez cukru 150 g (***7***)	chleb razowy 90 g 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) rolada schabowa 50 g (***6***) sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	jabłko deserowe 170 g	**Energia [kcal] 2 500,5** **Białko ogółem [g] 113,4** **Tłuszcz [g] 83,7** **Węglowodany ogółem [g] 364,6** **Błonnik pokarmowy [g] 46,4** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7** **Sód [mg] 2 154** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,1**
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (***1a***) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml dżem mały 25 g	banan 1/2 szt 100 g	zupa selerowa z grzankami bśm 300 ml (***1a, 6, 9, 10***) gulasz z piersi z jarzynami bśm dusz 200 g (***1a, 9, 10***) gulasz z piersi z jarzynami bśm dusz 200 g (***1a, 9, 10***) buraki zasmażane 100 g (***1a***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (***1a***) masło roślinne 10 10 g rolada schabowa 50 g (***6***) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	**Energia [kcal] 2 291,3** **Białko ogółem [g] 80,4** **Tłuszcz [g] 88,5** **Węglowodany ogółem [g] 317** **Błonnik pokarmowy [g] 29,6** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 32,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,6** **Sód [mg] 1 662,3** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,8**

2026-11-03 wtorek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (***1d, 7***) chleb mieszany 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) ser żółty 50 g (***7***) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (***1a, 3, 6, 7, 9, 10***) szynka duszona w sosie własnym 110 g (***1a, 7***) sur z kapusty pek z maj 100 g (***3, 10***) dynia pieczona 60 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) pasztet 80 g (***1a, 1b***) sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (***1a, 1b***) masło 5 g (***7***) twaróg 40 g (***7***)	**Energia [kcal] 2 336,5** **Białko ogółem [g] 88,2** **Tłuszcz [g] 77,7** **Węglowodany ogółem [g] 296,2** **Błonnik pokarmowy [g] 29** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6** **Sód [mg] 3 531,6** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21**
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (***1d, 7***) bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) ser żółty 50 g (***7***) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (***1a, 3, 6, 7, 9, 10***) szynka duszona w sosie własnym 110 g (***1a, 7***) dynia pieczona 60 g fasolka szp got 60 g (***1a***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (***1a***) masło 10 g (***7***) szynka wieprzowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło 5 g (***7***) twaróg 40 g (***7***)	**Energia [kcal] 2 113,7** **Białko ogółem [g] 85,4** **Tłuszcz [g] 77,6** **Węglowodany ogółem [g] 294** **Błonnik pokarmowy [g] 24,2** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1** **Sód [mg] 2 948,6** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,2**

2026-11-03 wtorek	łatwostarwana niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (***1d, 7***) bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) ser żółty 50 g (***7***) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (***1a, 3, 6, 7, 9, 10***) szynka duszona w sosie własnym 110 g (***1a, 7***) Marchew zasmażana mr. 100 g (***1a***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (***1a***) masło 10 g (***7***) szynka wieprzowa 50 g ryż na mleku 300 ml (***7***) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło 5 g (***7***) twaróg 40 g (***7***)	**Energia [kcal] 2 251** **Białko ogółem [g] 91,8** **Tłuszcz [g] 82,6** **Węglowodany ogółem [g] 306,1** **Błonnik pokarmowy [g] 22,8** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9** **Sód [mg] 3 102,4** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,9**
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki owsiane na mleku 300 ml (***1d, 7***) chleb razowy 90 g 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) ser żółty 50 g (***7***) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z serem białym 70 g (***1a, 1b, 7***) sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (***1a, 3, 6, 7, 9, 10***) szynka duszona w sosie własnym 110 g (***1a, 7***) sur z kapusty pek z maj 100 g (***3, 10***) dynia pieczona 60 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	ciasteczka zbożowe bc 50 g (***1, 1c, 1e, 1d, 1a, 7, 12***)	chleb razowy 60 g 60 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (***1a, 1b***) masło 5 g (***7***) twaróg 40 g (***7***)	**Energia [kcal] 2 307,7** **Białko ogółem [g] 96,8** **Tłuszcz [g] 91,1** **Węglowodany ogółem [g] 321** **Błonnik pokarmowy [g] 43,4** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4** **Sód [mg] 3 418,9** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28**

2026-11-03 wtorek	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (***1a***) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa brokułowa z makaronem bśm 300 ml (***1a, 3, 6, 9, 10***) szynka duszona w sosie własnym 110 g (***1a, 7***) szynka duszona w sosie własnym 110 g (***1a, 7***) Marchew zasmażana mr. 100 g (***1a***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (***1a***) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło rośl 5 g marmolada z jabłek 70 g	**Energia [kcal] 2 184,7** **Białko ogółem [g] 71,4** **Tłuszcz [g] 96,7** **Węglowodany ogółem [g] 281,5** **Błonnik pokarmowy [g] 25,1** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1** **Sód [mg] 3 976,8** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 38,6**
2026-11-04 środa	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (***1a, 7***) chleb mieszany 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) jajko gotowane 1 szt (***3***) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	gruszka 180 g	zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (***6, 7, 9, 10***) kapusta z grochem z kap sł 300 g (***6, 10***) pulpet na parze 70 g (***1a, 3, 10***) brokuł gotowany 100 g (***1a***) sur z marchwi i jabłka 110 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) krakowska 50 g (***6***) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (***1a, 1b***) masło 5 g (***7***) dżem mały 25 g	**Energia [kcal] 2 278,4** **Białko ogółem [g] 83,4** **Tłuszcz [g] 89,9** **Węglowodany ogółem [g] 325** **Błonnik pokarmowy [g] 42,3** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6** **Sód [mg] 1 806,6** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33,6**

2026-11-04 środa	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (***1a, 7***) bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) jajko gotowane 1 szt (***3***) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	ryżanka 300 ml (***6, 9, 10***) pulpet na parze 70 g (***1a, 3, 10***) sos pomidorowy 80 ml (***1a, 7***) brokuł gotowany 100 g (***1a***) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (***1a***) masło 10 g (***7***) krakowska 50 g (***6***) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło 5 g (***7***) dżem mały 25 g	**Energia [kcal] 2 006** **Białko ogółem [g] 66,4** **Tłuszcz [g] 66,6** **Węglowodany ogółem [g] 309,7** **Błonnik pokarmowy [g] 25,7** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6** **Sód [mg] 1 190,1** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,9**
	łatwostarwana niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml (***1a, 7***) bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) jajko gotowane 1 szt (***3***) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	ryżanka 300 ml (***6, 9, 10***) pulpet na parze 70 g (***1a, 3, 10***) sos pomidorowy 80 ml (***1a, 7***) brokuł gotowany 100 g (***1a***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (***1a***) masło 10 g (***7***) krakowska 50 g (***6***) płatki owsiane na mleku 300 ml (***1d, 7***) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło 5 g (***7***) dżem mały 25 g	**Energia [kcal] 2 093,2** **Białko ogółem [g] 75,7** **Tłuszcz [g] 65,9** **Węglowodany ogółem [g] 319,2** **Błonnik pokarmowy [g] 21,3** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 8,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2** **Sód [mg] 1 221,4** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,6**

2026-11-04 środa	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (***7***) chleb razowy 90 g 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) jajko gotowane 1 szt (***3***) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (***1a, 1b, 7***) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g jabłko deserowe 170 g	ryżanka 300 ml (***6, 9, 10***) pulpet na parze 70 g (***1a, 3, 10***) sos pomidorowy 80 ml (***1a, 7***) brokuł gotowany 100 g (***1a***) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	krakersy 30 g (***1a, 1c, 3, 7***)	chleb razowy 60 g 60 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) krakowska 50 g (***6***) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (***1a, 1b***) masło 5 g (***7***) marmolada z jabłek 70 g	**Energia [kcal] 1 980** **Białko ogółem [g] 68** **Tłuszcz [g] 73** **Węglowodany ogółem [g] 308,6** **Błonnik pokarmowy [g] 46,7** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8** **Sód [mg] 1 756,9** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,5**
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (***1a***) masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt (***3***) sałata 0,05 szt miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	ryżanka 300 ml (***6, 9, 10***) pulpet na parze 70 g (***1a, 3, 10***) pulpet na parze 70 g (***1a, 3, 10***) sos pomidorowy bśm 80 ml (***1a***) brokuł gotowany 100 g (***1a***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (***1a***) masło roślinne 10 10 g krakowska 50 g (***6***) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło rośl 5 g dżem mały 25 g	**Energia [kcal] 2 093,7** **Białko ogółem [g] 68,3** **Tłuszcz [g] 79,2** **Węglowodany ogółem [g] 295,9** **Błonnik pokarmowy [g] 20** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9** **Sód [mg] 1 114,9** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32**

2026-11-05 czwartek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (***1a, 3, 7***) chleb mieszany 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) ser żółty 50 g (***7***) sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa dyniowa z grzankami 300 ml (***1a, 6, 7, 9, 10***) szynka gotowana 60 g sos koperkowy 80 ml (***1a, 6, 7, 10***) fasolka szp got 60 g (***1a***) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) pasta z cieciorki i suszonych pomid 70 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (***1a, 1b***) masło 5 g (***7***) twaróg 40 g (***7***)	**Energia [kcal] 2 253** **Białko ogółem [g] 87,6** **Tłuszcz [g] 77,9** **Węglowodany ogółem [g] 330,9** **Błonnik pokarmowy [g] 36** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2** **Sód [mg] 2 824,9** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24**
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (***1a, 3, 7***) bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) ser żółty 50 g (***7***) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa dyniowa z grzankami 300 ml (***1a, 6, 7, 9, 10***) szynka gotowana 60 g sos koperkowy 80 ml (***1a, 6, 7, 10***) buraki zasmażane 100 g (***1a***) fasolka szp got 60 g (***1a***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (***1a***) masło 10 g (***7***) szynka wieprzowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło 5 g (***7***) twaróg 40 g (***7***)	**Energia [kcal] 2 225,5** **Białko ogółem [g] 87** **Tłuszcz [g] 80,9** **Węglowodany ogółem [g] 312** **Błonnik pokarmowy [g] 25,4** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5** **Sód [mg] 3 194,6** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,1**

2026-11-05 czwartek	łatwostarwana niskoresztkowa	makaron na mleku 300 ml (***1a, 3, 7***) bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) ser żółty 50 g (***7***) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa dyniowa z grzankami 300 ml (***1a, 6, 7, 9, 10***) szynka gotowana 60 g sos koperkowy 80 ml (***1a, 6, 7, 10***) buraki zasmażane 100 g (***1a***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (***1a***) masło 10 g (***7***) szynka wieprzowa 50 g ryż na mleku 300 ml (***7***) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło 5 g (***7***) twaróg 40 g (***7***)	**Energia [kcal] 2 351,1** **Białko ogółem [g] 94,4** **Tłuszcz [g] 81,8** **Węglowodany ogółem [g] 330,2** **Błonnik pokarmowy [g] 21,8** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6** **Sód [mg] 3 278,8** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,4**
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (***7***) chleb razowy 90 g 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) ser żółty 50 g (***7***) sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (***1a, 1b, 7***) sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g	zupa dyniowa z grzankami 300 ml (***1a, 6, 7, 9, 10***) szynka gotowana 60 g sos koperkowy 80 ml (***1a, 6, 7, 10***) fasolka szp got 60 g (***1a***) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 60 g 60 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (***1a, 1b***) masło 5 g (***7***) twaróg 40 g (***7***)	**Energia [kcal] 2 085** **Białko ogółem [g] 87,5** **Tłuszcz [g] 86,4** **Węglowodany ogółem [g] 284,6** **Błonnik pokarmowy [g] 45,3** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8** **Sód [mg] 4 256,4** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,4**

2026-11-05 czwartek	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (***1a***) masło roślinne 10 10 g krakowska 50 g (***6***) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa dyniowa z grzankami bśm 300 ml (***1a, 6, 9, 10***) szynka gotowana 60 g szynka gotowana 60 g sos koperkowy bśm 80 ml (***1a, 6***) buraki zasmażane 100 g (***1a***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (***1a***) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło rośl 5 g marmolada z jabłek 70 g	**Energia [kcal] 2 129,6** **Białko ogółem [g] 71,9** **Tłuszcz [g] 81,5** **Węglowodany ogółem [g] 302,4** **Błonnik pokarmowy [g] 25** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6** **Sód [mg] 3 712,5** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,5**
2026-11-06 piątek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (***7***) chleb mieszany 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) jajko w sosie maj-chrzan 50 g (***3, 7, 10***) sałata 0,05 szt groszek kons 30 g herbata z cytryną 270 ml	gruszka 180 g	pejzanka 300 ml (***1a, 6, 7, 9, 10***) kasza jaglana z musem jagodowym 200 g (***7***) jogurt naturalny 150 g (***7***) kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) makrela wędzona 120 g (***4***) ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (***1a, 1b***) masło 5 g (***7***) miód 1 szt	**Energia [kcal] 2 338,2** **Białko ogółem [g] 79,5** **Tłuszcz [g] 83,5** **Węglowodany ogółem [g] 340,3** **Błonnik pokarmowy [g] 24,9** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1** **Sód [mg] 2 918,8** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,8**

2026-11-06 piątek	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (***7***) bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) jajko gotowane 1 szt (***3***) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	pejzanka 300 ml (***1a, 6, 7, 9, 10***) kasza jaglana z musem jagodowym 200 g (***7***) jogurt naturalny 150 g (***7***) kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (***1a***) masło 10 g (***7***) kiełbasa szynkowa 50 g (***6***) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło 5 g (***7***) miód 1 szt	**Energia [kcal] 2 068,6** **Białko ogółem [g] 60,3** **Tłuszcz [g] 62,2** **Węglowodany ogółem [g] 334** **Błonnik pokarmowy [g] 18,7** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 6,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3** **Sód [mg] 1 081,3** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,9**
	łatwostarwana niskoresztkowa	ryż na mleku 300 ml (***7***) bułka 80g 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) jajko gotowane 1 szt (***3***)	jabłko pieczone 180 g	pejzanka 300 ml (***1a, 6, 7, 9, 10***) ryba w jarzynach na parze 60 g (***4, 9***) dynia zasmażana 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		płatki owsiane na mleku 300 ml (***1d, 7***) bułka 60 g (***1a***) masło 10 g (***7***) kiełbasa szynkowa 50 g (***6***) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło 5 g (***7***) miód 1 szt	**Energia [kcal] 2 047,8** **Białko ogółem [g] 81,1** **Tłuszcz [g] 53,7** **Węglowodany ogółem [g] 335,1** **Błonnik pokarmowy [g] 24,3** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22** **Sód [mg] 1 223,4** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 15,7**

2026-11-06 piątek	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (***7***) chleb razowy 90 g 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) jajko w sosie maj-chrzan 50 g (***3, 7, 10***) sałata 0,05 szt groszek kons 30 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (***1a, 1b, 7***) sałata 0,05 szt pomidor 30 g jabłko deserowe 170 g	pejzanka 300 ml (***1a, 6, 7, 9, 10***) ryba w jarzynach na parze 60 g (***4, 9***) dynia zasmażana 100 g kalafior gotowany 100 g (***1a***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	sok z marchwi z jabłkiem 300 ml	chleb razowy 60 g 60 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) kiełbasa szynkowa 50 g (***6***) ogórek kisz 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	masło 5 g (***7***) chleb razowy 30 g (***1a, 1b***) ser żół 20 g (***7***)	**Energia [kcal] 2 011,9** **Białko ogółem [g] 82** **Tłuszcz [g] 68,8** **Węglowodany ogółem [g] 311,2** **Błonnik pokarmowy [g] 46,1** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3** **Sód [mg] 2 197,9** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,9**
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80g 80 g (***1a***) masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt (***3***) sałata 0,05 szt dżem mały 25 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	pejzanka bśm 300 ml (***1a, 6, 9, 10***) ryba w jarzynach na parze 60 g (***4, 9***) ryba w jarzynach na parze 60 g (***4, 9***) dynia zasmażana 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (***1a***) masło roślinne 10 10 g kiełbasa szynkowa 50 g (***6***) sałata 0,05 szt marmolada z jabłek 70 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło rośl 5 g miód 1 szt	**Energia [kcal] 2 043,2** **Białko ogółem [g] 78,6** **Tłuszcz [g] 54,3** **Węglowodany ogółem [g] 340,2** **Błonnik pokarmowy [g] 30** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,6** **Sód [mg] 1 132,5** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 15,7**

2026-11-07 sobota	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (***1a, 3, 7***) chleb mieszany 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) twaróg waniliowy 80 g (***7***) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (***1a, 6, 7, 9***) risotto z kurczakiem ibrokułem 250 g (***6, 9***) sur z kapusty pek z pomid 100 g (***3, 10***) kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) szynka drobiowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (***1a, 1b***) masło 5 g (***7***) dżem mały 25 g	**Energia [kcal] 2 048,5** **Białko ogółem [g] 79,1** **Tłuszcz [g] 66,4** **Węglowodany ogółem [g] 312,8** **Błonnik pokarmowy [g] 28,7** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7** **Sód [mg] 1 290,3** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,8**
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (***1a, 3, 7***) bułka 80g 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) twaróg waniliowy 80 g (***7***) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (***1a, 6, 7, 9***) pierś w paski dusz 80 g (***1a***) brokuł gotowany 100 g (***1a***) Marchew zasmażana mr. 100 g (***1a***) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (***1a***) masło 10 g (***7***) szynka drobiowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło 5 g (***7***) dżem mały 25 g	**Energia [kcal] 2 140,5** **Białko ogółem [g] 84,2** **Tłuszcz [g] 66,4** **Węglowodany ogółem [g] 325,3** **Błonnik pokarmowy [g] 23,4** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1** **Sód [mg] 1 103,8** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,1**

2026-11-07 sobota	łatwostarwana niskoresztkowa	makaron na mleku 300 ml (***1a, 3, 7***) bułka 80g 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) twaróg waniliowy 80 g (***7***) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (***1a, 6, 7, 9***) pierś w paski dusz 80 g (***1a***) brokuł gotowany 100 g (***1a***) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		kasza manna na mleku 300 ml (***1a, 7***) bułka 60 g (***1a***) masło 10 g (***7***) szynka drobiowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło 5 g (***7***) dżem mały 25 g	**Energia [kcal] 2 250,2** **Białko ogółem [g] 92,7** **Tłuszcz [g] 67,6** **Węglowodany ogółem [g] 337,8** **Błonnik pokarmowy [g] 20** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3** **Sód [mg] 1 149,7** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,5**
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (***7***) chleb razowy 90 g 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) twaróg 80 g (***7***) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (***1a, 1b, 7***) sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (***1a, 6, 7, 9***) pierś w paski dusz 80 g (***1a***) brokuł gotowany 100 g (***1a***) sur z kapusty pek z pomid 100 g (***3, 10***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g (***1a, 6***)	chleb razowy 60 g 60 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) szynka drobiowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (***1a, 1b***) masło 5 g (***7***) marmolada z jabłek 70 g	**Energia [kcal] 2 125,6** **Białko ogółem [g] 87,8** **Tłuszcz [g] 74** **Węglowodany ogółem [g] 322,7** **Błonnik pokarmowy [g] 44,7** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2** **Sód [mg] 1 773,1** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23**

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-11-07 sobota	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80g 80 g (***1a***) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa szpinakowa z ziemniakami bśm 300 ml (***1a, 6, 9***) pierś w paski dusz 80 g (***1a***) pierś w paski dusz 80 g (***1a***) brokuł gotowany 100 g (***1a***) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (***1a***) masło roślinne 10 10 g szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło rośl 5 g dżem mały 25 g	**Energia [kcal] 2 167** **Białko ogółem [g] 82,9** **Tłuszcz [g] 87,5** **Węglowodany ogółem [g] 283,1** **Błonnik pokarmowy [g] 19,4** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 27,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20** **Sód [mg] 1 395,6** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,7**
2026-11-08 niedziela	podstawowa	jogurt naturalny 150 g (***7***) chleb mieszany 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) ser żółty 50 g (***7***) sałata lodowa 50 g (***10***) kawa inka na mleku 270 ml (***1b, 1c, 7***)	jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (***1a, 3, 6, 9, 10***) antrykot gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (***1a, 6, 7, 9***) buraki zasmażane 100 g (***1a***) sur z marchwi i selera kons. 110 g (***3, 9, 10***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) sałatka z kurczaka 100 g 100 g (***3, 7, 10***) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (***1a, 1b***) masło 5 g (***7***) miód 1 szt	**Energia [kcal] 2 462,1** **Białko ogółem [g] 96,1** **Tłuszcz [g] 85,2** **Węglowodany ogółem [g] 357,5** **Błonnik pokarmowy [g] 33,6** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4** **Sód [mg] 2 020,6** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,2**

2026-11-08 niedziela	łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (***7***) bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) ser żółty 50 g (***7***) sałata lodowa 50 g (***10***) kawa inka na mleku 270 ml (***1b, 1c, 7***)	jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (***1a, 3, 6, 9, 10***) antrykot gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (***1a, 6, 7, 9***) buraki zasmażane 100 g (***1a***) fasolka szp got 60 g (***1a***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (***1a***) masło 10 g (***7***) kiełbasa szynkowa 50 g (***6***) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło 5 g (***7***) miód 1 szt	**Energia [kcal] 2 143,6** **Białko ogółem [g] 93,3** **Tłuszcz [g] 64,4** **Węglowodany ogółem [g] 319,3** **Błonnik pokarmowy [g] 24,4** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9** **Sód [mg] 1 624,7** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,9**
	łatwostarwana niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml (***1a, 7***) bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) ser żółty 50 g (***7***) kawa inka na mleku 270 ml (***1b, 1c, 7***)	jabłko pieczone 180 g	rosół z makaronem 300 ml (***1a, 3, 6, 9, 10***) antrykot gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (***1a, 6, 7, 9***) buraki zasmażane 100 g (***1a***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (***1a***) masło 10 g (***7***) kiełbasa szynkowa 50 g (***6***) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło 5 g (***7***) miód 1 szt	**Energia [kcal] 2 151,9** **Białko ogółem [g] 94,6** **Tłuszcz [g] 60,6** **Węglowodany ogółem [g] 325,6** **Błonnik pokarmowy [g] 21,3** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 5,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1** **Sód [mg] 1 617,6** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,9**

2026-11-08 niedziela	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (***7***) chleb razowy 90 g 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) ser żółty 50 g (***7***) sałata lodowa 50 g (***10***) kawa inka na mleku bc 270 ml (***1b, 1c, 7***)	kanapka raz z szynką 70 g (***1a, 1b, 7***) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g	rosół z makaronem 300 ml (***1a, 3, 6, 9, 10***) antrykot gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (***1a, 6, 7, 9***) sur z marchwi i selera kons. 110 g (***3, 9, 10***) buraki zasmażane 100 g (***1a***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g (***1a, 6***)	chleb razowy 90 g 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) kiełbasa szynkowa 50 g (***6***) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (***1a, 1b***) masło 5 g (***7***) marmolada z jabłek 70 g	**Energia [kcal] 2 412,8** **Białko ogółem [g] 102,8** **Tłuszcz [g] 78,6** **Węglowodany ogółem [g] 371,4** **Błonnik pokarmowy [g] 51,1** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4** **Sód [mg] 2 572,4** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,6**
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (***1a***) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	rosół z makaronem 300 ml (***1a, 3, 6, 9, 10***) antrykot gotowany 60 g antrykot gotowany 60 g sos chrzanowy bśm 80 ml (***1a***) buraki zasmażane 100 g (***1a***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (***1a***) masło roślinne 10 10 g kiełbasa szynkowa 50 g (***6***) sałata 0,05 szt marmolada z jabłek 70 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło rośl 5 g miód 1 szt	**Energia [kcal] 2 105,1** **Białko ogółem [g] 95,8** **Tłuszcz [g] 64,2** **Węglowodany ogółem [g] 308,6** **Błonnik pokarmowy [g] 24,4** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,4** **Sód [mg] 1 470,2** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,4**

2026-11-09 poniedziałek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (***1d, 7***) chleb mieszany 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) pasta z jaj 90 g (***3, 7, 10***) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	kapuśniak z kapusty kiszonej 300 ml (***1a, 9***) gulasz mięsny dusz 150 g (***1a, 7, 10***) brokuł gotowany 100 g (***1a***) sałatka z buraka 110 g kopytka 150 g (***1a, 3***) kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) szynka wieprzowa 50 g ogórek św 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (***1a, 1b***) masło 5 g (***7***) dżem mały 25 g	**Energia [kcal] 2 621,8** **Białko ogółem [g] 83,3** **Tłuszcz [g] 99,4** **Węglowodany ogółem [g] 380,4** **Błonnik pokarmowy [g] 34** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 26,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3** **Sód [mg] 2 953,9** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 34,8**
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (***1d, 7***) bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) jajko gotowane 1 szt (***3***) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***1a, 6, 7, 9, 10***) gulasz mięsny dusz 150 g (***1a, 7, 10***) brokuł gotowany 100 g (***1a***) sałatka z buraka 110 g makaron gotowany 150 g (***1a, 3***) kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (***1a***) masło 10 g (***7***) szynka wieprzowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło 5 g (***7***) dżem mały 25 g	**Energia [kcal] 2 259,6** **Białko ogółem [g] 74,1** **Tłuszcz [g] 85,3** **Węglowodany ogółem [g] 319,6** **Błonnik pokarmowy [g] 23** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8** **Sód [mg] 2 614,2** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,9**

2026-11-09 poniedziałek	łatwostarwana niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (***1d, 7***) bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) jajko gotowane 1 szt (***3***) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***1a, 6, 7, 9, 10***) gulasz mięsny dusz 150 g (***1a, 7, 10***) kopytka 150 g (***1a, 3***) brokuł gotowany 100 g (***1a***) kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (***1a***) masło 10 g (***7***) szynka wieprzowa 50 g kasza manna na mleku 300 ml (***1a, 7***) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło 5 g (***7***) dżem mały 25 g	**Energia [kcal] 2 523,1** **Białko ogółem [g] 85,3** **Tłuszcz [g] 86,9** **Węglowodany ogółem [g] 373** **Błonnik pokarmowy [g] 25,4** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9** **Sód [mg] 2 695,7** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,2**
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki owsiane na mleku 300 ml (***1d, 7***) chleb razowy 90 g 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) pasta z jaj 90 g (***3, 7, 10***) pomidor 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z serem białym 70 g (***1a, 1b, 7***) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***1a, 6, 7, 9, 10***) gulasz mięsny dusz 150 g (***1a, 7, 10***) sałatka z buraka 110 g brokuł gotowany 100 g (***1a***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	jogurt naturalny 150 g (***7***)	chleb razowy 60 g 60 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (***1a, 1b***) masło 5 g (***7***) twaróg 40 g (***7***)	**Energia [kcal] 2 322,9** **Białko ogółem [g] 96,4** **Tłuszcz [g] 99,7** **Węglowodany ogółem [g] 303,2** **Błonnik pokarmowy [g] 43,9** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8** **Sód [mg] 3 239,7** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 32,8**

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-11-09 poniedziałek	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (***1a***) masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt (***3***) rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami bśm 300 ml (***1a, 6, 9, 10***) gulasz mięsny bśm dusz 150 g (***1a, 10***) gulasz mięsny bśm dusz 150 g (***1a, 10***) brokuł gotowany 100 g (***1a***) makaron gotowany 150 g (***1a, 3***) kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (***1a***) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło rośl 5 g dżem mały 25 g	**Energia [kcal] 2 245,8** **Białko ogółem [g] 73** **Tłuszcz [g] 100,7** **Węglowodany ogółem [g] 278,1** **Błonnik pokarmowy [g] 17,1** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 31,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4** **Sód [mg] 3 554,6** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 38**
2026-11-10 wtorek	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (***1a, 7***) chleb mieszany 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) ser żółty 50 g (***7***) sałata 0,05 szt pomidor 50 g miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (***7***)	zalewajka podstawowa 300 ml (***1b, 6, 7, 9, 10***) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (***1a, 7, 9, 10***) dynia zasmażana 100 g sałatka z fasoli czerwonej z brokułami 100 g (***10***) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		chleb mieszany 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) kiełbasa szynkowa 50 g (***6***) sałata 0,05 szt papryka konserwowa 30 g (***10***) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	**Energia [kcal] 2 336,7** **Białko ogółem [g] 89,6** **Tłuszcz [g] 78,9** **Węglowodany ogółem [g] 343,7** **Błonnik pokarmowy [g] 29,8** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5** **Sód [mg] 1 812,2** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,5**

2026-11-10 wtorek	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (***1a, 7***) bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) ser żółty 50 g (***7***) miód 1 szt sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (***7***)	zalewajka łatwostrawna 300 ml (***1b, 6, 7, 9, 10***) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (***1a, 7, 9, 10***) dynia zasmażana 100 g fasolka szp got 60 g (***1a***) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) kiełbasa szynkowa 50 g (***6***) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	**Energia [kcal] 2 200,2** **Białko ogółem [g] 85** **Tłuszcz [g] 69,5** **Węglowodany ogółem [g] 329,6** **Błonnik pokarmowy [g] 22** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6** **Sód [mg] 1 488,4** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,8**
	łatwostarwana niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml (***1a, 7***) bułka 80 g (***1a***) masło 10 10 g (***7***) ser żółty 50 g (***7***) miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (***1a, 6***)	zalewajka łatwostrawna 300 ml (***1b, 6, 7, 9, 10***) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (***1a, 7, 9, 10***) dynia zasmażana 100 g ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) kiełbasa szynkowa 50 g (***6***) płatki owsiane na mleku 300 ml (***1d, 7***) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	**Energia [kcal] 2 415** **Białko ogółem [g] 91,1** **Tłuszcz [g] 73,8** **Węglowodany ogółem [g] 364,2** **Błonnik pokarmowy [g] 19,4** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3** **Sód [mg] 1 620,7** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,3**

2026-11-10 wtorek	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (***7***) chleb razowy 90 g 90 g (***1a, 1b***) masło 10 10 g (***7***) ser żółty 50 g (***7***) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (***1a, 1b, 7***) sałata 0,05 szt herbatniki petit 30 g (***1a, 6***)	zalewajka łatwostrawna 300 ml (***1b, 6, 7, 9, 10***) pierś gotowana 70 g sos jarzynowy 80 ml (***1a, 7, 9, 10***) dynia zasmażana 100 g sałatka z fasoli czerwonej z brokułami 100 g (***10***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	sur z marchwi i jabłka 110 g	chleb razowy 90 g 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) kiełbasa szynkowa 50 g (***6***) sałata 0,05 szt papryka konserwowa 30 g (***10***) herbata z cytryną bc 270 ml	jabłko deserowe 170 g	**Energia [kcal] 2 228,1** **Białko ogółem [g] 87,2** **Tłuszcz [g] 82,6** **Węglowodany ogółem [g] 329,7** **Błonnik pokarmowy [g] 48,3** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6** **Sód [mg] 2 365,6** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,4**
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (***1a***) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (***1a, 6***)	zalewajka łatwostrawna bśm 300 ml (***1b, 6, 9, 10***) pierś gotowana 70 g pierś gotowana 70 g sos jarzynowy bśm 80 ml (***1a, 9, 10***) dynia zasmażana 100 g ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 80 g (***1a***) masło roślinne 10 10 g kiełbasa szynkowa 50 g (***6***) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	**Energia [kcal] 2 204** **Białko ogółem [g] 81,7** **Tłuszcz [g] 76,9** **Węglowodany ogółem [g] 312,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,8** **Sód [mg] 1 449,3** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,4**