Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-11 do dnia 2026-11-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-11 środa	podstawowa	jogurt owocowy 150 g (***7***) chleb mieszany 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) twaróg 80 g (***7***) dżem mały 25 g sałata 0,05 szt kakao 270 ml (***7***)	gruszka 180 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (***1a, 3, 6, 7, 9***) medaliony z indyka dusz 80 g (***1a***) buraki zasmażane 100 g (***1a***) ziemniaki m 180 g sur z kapusty pek z maj 100 g (***3, 10***) kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) pasta z cieciorki i suszonych pomid 70 g papryka konserwowa 30 g (***10***) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (***1a, 1b***) masło 5 g (***7***) ser żół 20 g (***7***)	**Energia [kcal] 2 265,3** **Białko ogółem [g] 96,2** **Tłuszcz [g] 64,7** **Węglowodany ogółem [g] 356,1** **Błonnik pokarmowy [g] 38,5** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 14,5**
	łatwostrawna	jogurt owocowy 150 g (***7***) bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) twaróg 80 g (***7***) dżem mały 25 g sałata 0,05 szt kakao 270 ml (***7***)	jabłko deserowe 170 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (***1a, 3, 6, 7, 9***) medaliony z indyka dusz 80 g (***1a***) buraki zasmażane 100 g (***1a***) brokuł gotowany 100 g (***1a***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (***1a***) masło 10 g (***7***) rolada schabowa 50 g (***6***) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło 5 g (***7***) ser żół 20 g (***7***)	**Energia [kcal] 2 116,1** **Białko ogółem [g] 97,8** **Tłuszcz [g] 58,7** **Węglowodany ogółem [g] 319,9** **Błonnik pokarmowy [g] 26,1** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 15,9**
	łatwostarwana niskoresztkowa	płatki jaglane na mleku 300 g (***7***) bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) twaróg 80 g (***7***) dżem mały 25 g kakao 270 ml (***7***)	jabłko pieczone 180 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (***1a, 3, 6, 7, 9***) medaliony z indyka dusz 80 g (***1a***) buraki zasmażane 100 g (***1a***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		makaron na mleku 300 ml (***1a, 3, 7***) bułka 60 g (***1a***) masło 10 g (***7***) rolada schabowa 50 g (***6***) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło 5 g (***7***) ser żół 20 g (***7***)	**Energia [kcal] 2 376,3** **Białko ogółem [g] 111,5** **Tłuszcz [g] 64,3** **Węglowodany ogółem [g] 357** **Błonnik pokarmowy [g] 23,2** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 17,3**

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-11 do dnia 2026-11-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-11-11 środa	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***) sałata 0,05 szt pomidor 50 g kakao bc 270 ml (***7***)	kanapka raz z szynką 70 g (***1a, 1b, 7***) sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g jabłko deserowe 170 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (***1a, 3, 6, 7, 9***) medaliony z indyka dusz 80 g (***1a***) buraki zasmażane 100 g (***1a***) ziemniaki m 180 g sur z kapusty pek z maj 100 g (***3, 10***) kompot porzeczk b/c 280 ml	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 60 g 60 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) rolada schabowa 50 g (***6***) sałata 0,05 szt papryka konserwowa 30 g (***10***) herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (***1a, 1b***) masło 5 g (***7***) ser żół 20 g (***7***)	**Energia [kcal] 2 066,5** **Białko ogółem [g] 103,9** **Tłuszcz [g] 68,5** **Węglowodany ogółem [g] 301** **Błonnik pokarmowy [g] 47,4** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 17,3**
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (***1a***) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g dżem mały 25 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami bśm 300 ml (***1a, 6, 9, 10***) medaliony z indyka dusz 80 g (***1a***) medaliony z indyka dusz 80 g (***1a***) buraki zasmażane 100 g (***1a***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (***1a***) masło roślinne 10 10 g rolada schabowa 50 g (***6***) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło rośl 5 g marmolada z jabłek 70 g	**Energia [kcal] 2 084,3** **Białko ogółem [g] 86,1** **Tłuszcz [g] 62,8** **Węglowodany ogółem [g] 313,7** **Błonnik pokarmowy [g] 26,6** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,4** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 17,8**
2026-11-12 czwartek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (***1d, 7***) chleb mieszany 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) twaróg waniliowy 80 g (***7***) herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (***7***)	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (***1a, 7, 9***) pulpet na parze 70 g (***1a, 3, 10***) sos pomidorowy 80 ml (***1a, 7***) dynia zasmażana z porem 100 g ziemniaki m 180 g sur z kapusty czerw parzona 100 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) kiełbasa szynkowa 50 g (***6***) sałata lodowa 50 g (***10***) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (***1a, 1b***) masło 5 g (***7***) miód 1 szt	**Energia [kcal] 2 147,2** **Białko ogółem [g] 83,9** **Tłuszcz [g] 67,8** **Węglowodany ogółem [g] 328,2** **Błonnik pokarmowy [g] 26,7** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,8**
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (***1d, 7***) bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) twaróg waniliowy 80 g (***7***) herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (***7***)	ryżanka 300 ml (***6, 9, 10***) pulpet na parze 70 g (***1a, 3, 10***) sos pomidorowy 80 ml (***1a, 7***) dynia zasmażana 100 g 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***) sałata lodowa 50 g (***10***) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło 5 g (***7***) miód 1 szt	**Energia [kcal] 2 075,3** **Białko ogółem [g] 81,1** **Tłuszcz [g] 66,4** **Węglowodany ogółem [g] 308,4** **Błonnik pokarmowy [g] 19** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,3**

2026-11-12 czwartek	łatwostarwana niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (***1d, 7***) bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) twaróg waniliowy 80 g (***7***) 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***) dynia zasmażana 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		płatki jaglane na mleku 300 g (***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] 2 198,3** **Białko ogółem [g] 85,7** **Tłuszcz [g] 65,3** **Węglowodany ogółem [g] 338,6** **Błonnik pokarmowy [g] 19,2** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,5**
	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***) twaróg 80 g (***7***) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (***1a, 1b, 7***) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt jabłko pieczone 180 g	ryżanka 300 ml (***6, 9, 10***) pulpet na parze 70 g (***1a, 3, 10***) sos pomidorowy 80 ml (***1a, 7***) dynia zasmażana 100 g sur z kapusty czerw parzona 100 g 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***) kiełbasa szynkowa 50 g (***6***) sałata lodowa 50 g (***10***) herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (***1a, 1b***) masło 5 g (***7***) marmolada z jabłek 70 g	**Energia [kcal] 2 254,7** **Białko ogółem [g] 84,4** **Tłuszcz [g] 77,5** **Węglowodany ogółem [g] 351,2** **Błonnik pokarmowy [g] 45** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,9**
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (***1a***) masło roślinne 10 10 g szynka drobiowa 50 g rukola 0,05 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***) 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 lodowa 50 g (***10***) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło rośl 5 g miód 1 szt	**Energia [kcal] 2 039,6** **Białko ogółem [g] 70,8** **Tłuszcz [g] 78,4** **Węglowodany ogółem [g] 285,9** **Błonnik pokarmowy [g] 18,3** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,1**
2026-11-13 piątek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (***7***) chleb mieszany 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) jajko gotowane 1 szt (***3***) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	gruszka 180 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (***1a, 1b, 6, 7, 9, 10***) makaron z musem truskawkowym 200 g (***1a, 3, 7***) jogurt naturalny 150 g (***7***) kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) śledzie po węgiersku 90 g (***4***) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) miód 1 szt	**Energia [kcal] 2 300,6** **Białko ogółem [g] 71,1** **Tłuszcz [g] 77,4** **Węglowodany ogółem [g] 351,5** **Błonnik pokarmowy [g] 26,1** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,8**

2026-11-13 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 deserowe 170 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (***1a, 1b, 6, 7, 9, 10***) makaron z musem truskawkowym 200 g (***1a, 3, 7***) jogurt naturalny 150 g (***7***) kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (***1a***) masło 10 g (***7***) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło 5 g (***7***) miód 1 szt	**Energia [kcal] 2 178,2** **Białko ogółem [g] 62,6** **Tłuszcz [g] 67,7** **Węglowodany ogółem [g] 345,2** **Błonnik pokarmowy [g] 20,3** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,4**
	łatwostarwana niskoresztkowa	ryż na mleku 300 ml (***7***) bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) jajko gotowane 1 szt (***3***) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (***1a, 1b, 6, 7, 9, 10***) ryba gotowana 90 g (***4***) jarzyny po grecku 120 g (***6, 9, 10***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		makaron na mleku 300 ml (***1a, 3, 7***) 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] 2 119,6** **Białko ogółem [g] 82,4** **Tłuszcz [g] 54,8** **Węglowodany ogółem [g] 345,8** **Błonnik pokarmowy [g] 26,9** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 8,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,7**
	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***) pomidor 50 g sałata 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	barszcz czerwony z ziemn 300 ml (***1a, 1b, 6, 7, 9, 10***) ryba sote 90 g (***1a, 4***) jarzyny po grecku 120 g (***6, 9, 10***) ziemniaki m 180 g mizeria 100 g (***10***) kompot porzeczk b/c 280 ml	serek homogenizowany bez cukru 150 g (***7***)	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***) marmolada z jabłek 70 g	**Energia [kcal] 2 157,3** **Białko ogółem [g] 96,3** **Tłuszcz [g] 69,8** **Węglowodany ogółem [g] 331,4** **Błonnik pokarmowy [g] 49,7** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,3**
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (***1a***) masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt (***3***) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	barszcz czerwony z ziemn b śm 300 ml (***1a, 1b, 6, 9, 10***) ryba gotowana 90 g (***4***) ryba gotowana 90 g (***4***) jarzyny po grecku 120 g (***6, 9, 10***) 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] 1 835,3** **Białko ogółem [g] 78,1** **Tłuszcz [g] 50,6** **Węglowodany ogółem [g] 288** **Błonnik pokarmowy [g] 26,1** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18**

2026-11-14 sobota	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (***1d, 7***) chleb mieszany 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) twaróg z pomidorami 100 g (***7***) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (***1a, 3, 6, 7, 9, 10***) kotlet z piersi smaż 90 g (***1a, 3***) dynia zasmażana z porem 100 g brokuł gotowany 100 g (***1a***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) szynka drobiowa 50 g papryka 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] 2 131,2** **Białko ogółem [g] 84,6** **Tłuszcz [g] 75,9** **Węglowodany ogółem [g] 309,5** **Błonnik pokarmowy [g] 28,4** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,6**
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (***1d, 7***) bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) twaróg z pomidorami 100 g (***7***) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (***1a, 3, 6, 7, 9, 10***) pierś gotowana 70 g sos koperkowy 80 ml (***1a, 6, 7, 10***) dynia zasmażana 100 g brokuł gotowany 100 g (***1a***) ziemniaki m 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] 2 005** **Białko ogółem [g] 82,9** **Tłuszcz [g] 61,5** **Węglowodany ogółem [g] 306** **Błonnik pokarmowy [g] 23,1** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,2**
	łatwostarwana niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (***1d, 7***) bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) twaróg 80 g (***7***) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (***1a, 3, 6, 7, 9, 10***) pierś gotowana 70 g sos koperkowy 80 ml (***1a, 6, 7, 10***) dynia zasmażana 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		ryż na mleku 300 ml (***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] 2 141,8** **Białko ogółem [g] 91,4** **Tłuszcz [g] 62,7** **Węglowodany ogółem [g] 325,7** **Błonnik pokarmowy [g] 20,2** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 20,7**
	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***) twaróg z pomidorami 100 g (***7***) sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (***1a, 1b, 7***) sałata 0,05 szt papryka 30 g jabłko deserowe 170 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (***1a, 3, 6, 7, 9, 10***) pierś gotowana 70 g sos koperkowy 80 ml (***1a, 6, 7, 10***) dynia zasmażana 100 g brokuł gotowany 100 g (***1a***) 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 drobiowa 50 g sałata 0,05 szt papryka 50 g 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] 2 156,8** **Białko ogółem [g] 94,5** **Tłuszcz [g] 75,9** **Węglowodany ogółem [g] 321,1** **Błonnik pokarmowy [g] 43** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,2**

2026-11-14 sobota	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 pomidorowa z makaronem bśm 300 ml (***1a, 3, 6, 9, 10***) pierś gotowana 70 g pierś gotowana 70 g sos koperkowy bśm 80 ml (***1a, 6***) dynia zasmażana 100 g ziemniaki m 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] 1 973,4** **Białko ogółem [g] 80,9** **Tłuszcz [g] 74,6** **Węglowodany ogółem [g] 267,1** **Błonnik pokarmowy [g] 18,5** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,5** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,7**
2026-11-15 niedziela	podstawowa	płatki jaglane na mleku 300 g (***7***) chleb mieszany 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) rolada schabowa 50 g (***6***) ogórek św 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa dyniowa z ryżem 300 ml (***6, 7, 9, 10***) szynka duszona w sosie własnym 110 g (***1a, 7***) buraki zasmażane 100 g (***1a***) ziemniaki m 180 g seler z jabłkiem 100 g (***7, 8a, 9***) kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) ser żółty 50 g (***7***) ogórek kisz 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (***1a, 1b***) masło 5 g (***7***) miód 1 szt	**Energia [kcal] 2 220** **Białko ogółem [g] 80,5** **Tłuszcz [g] 78,6** **Węglowodany ogółem [g] 326,5** **Błonnik pokarmowy [g] 31,5** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,7** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25**
	łatwostrawna	płatki jaglane na mleku 300 g (***7***) bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) rolada schabowa 50 g (***6***) pomidor 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zupa dyniowa z ryżem 300 ml (***6, 7, 9, 10***) szynka duszona w sosie własnym 110 g (***1a, 7***) fasolka szp got 60 g (***1a***) buraki zasmażane 100 g (***1a***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (***1a***) masło 10 g (***7***) ser żółty 50 g (***7***) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło 5 g (***7***) miód 1 szt	**Energia [kcal] 2 198,2** **Białko ogółem [g] 79,9** **Tłuszcz [g] 74,8** **Węglowodany ogółem [g] 322,9** **Błonnik pokarmowy [g] 24,3** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25**
	łatwostarwana niskoresztkowa	płatki jaglane na mleku 300 g (***7***) bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) rolada schabowa 50 g (***6***) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa dyniowa z ryżem 300 ml (***6, 7, 9, 10***) szynka duszona w sosie własnym 110 g (***1a, 7***) buraki zasmażane 100 g (***1a***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (***1a***) masło 10 g (***7***) ser żółty 50 g (***7***) kasza manna na mleku 300 ml (***1a, 7***) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło 5 g (***7***) miód 1 szt	**Energia [kcal] 2 307,2** **Białko ogółem [g] 87,2** **Tłuszcz [g] 75,8** **Węglowodany ogółem [g] 336,9** **Błonnik pokarmowy [g] 20,8** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,3**

2026-11-15 niedziela	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki jaglane na mleku 300 g (***7***) chleb razowy 90 g 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) rolada schabowa 50 g (***6***) rukola 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z serem białym 70 g (***1a, 1b, 7***) sałata 0,05 szt pomidor 30 g jabłko deserowe 170 g	zupa dyniowa z ryżem 300 ml (***6, 7, 9, 10***) szynka duszona w sosie własnym 110 g (***1a, 7***) buraki zasmażane 100 g (***1a***) fasolka szp got 60 g (***1a***) 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***) ser żółty 50 g (***7***) ogórek kisz 30 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] 2 363,8** **Białko ogółem [g] 92,1** **Tłuszcz [g] 82,6** **Węglowodany ogółem [g] 355,8** **Błonnik pokarmowy [g] 45,6** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27**
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (***1a***) masło roślinne 10 10 g rolada schabowa 50 g (***6***) rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa dyniowa z ryżem bśm 300 ml (***6, 9, 10***) szynka duszona w sosie własnym 110 g (***1a, 7***) szynka duszona w sosie własnym 110 g (***1a, 7***) buraki zasmażane 100 g (***1a***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (***1a***) masło roślinne 10 10 g marmolada z jabłek 70 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło rośl 5 g miód 1 szt	**Energia [kcal] 2 170,1** **Białko ogółem [g] 65,8** **Tłuszcz [g] 81** **Węglowodany ogółem [g] 315** **Błonnik pokarmowy [g] 24,5** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,1**
2026-11-16 poniedziałek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (***1d, 7***) chleb mieszany 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) szynka wieprzowa 50 g papryka 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	gruszka 180 g	krupnik 300 ml (***1c, 6, 9***) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (***9***) sos pomidorowy 80 ml (***1a, 7***) szpinak zasmażany 110 g (***7***) sur z kapusty sł z ogórkiem i kop 100 g (***10***) kompot truskawkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) pasta z kurczaka 65 g (***10***) sałata lodowa 50 g (***10***) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (***1a, 1b***) masło 5 g (***7***) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (***3***)	**Energia [kcal] 2 182,3** **Białko ogółem [g] 82,3** **Tłuszcz [g] 81,5** **Węglowodany ogółem [g] 309,7** **Błonnik pokarmowy [g] 32,1** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,5**
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (***1d, 7***) bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) szynka wieprzowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	krupnik 300 ml (***1c, 6, 9***) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (***9***) sos pomidorowy 80 ml (***1a, 7***) kalafior gotowany 100 g (***1a***) szpinak zasmażany 110 g (***7***) kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (***1a***) masło 10 g (***7***) pasta z kurczaka 65 g (***10***) sałata lodowa 50 g (***10***) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło 5 g (***7***) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (***3***)	**Energia [kcal] 2 192,6** **Białko ogółem [g] 82** **Tłuszcz [g] 83,5** **Węglowodany ogółem [g] 301,7** **Błonnik pokarmowy [g] 25,4** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,2**

2026-11-16 poniedziałek	łatwostarwana niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (***1d, 7***) bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	krupnik 300 ml (***1c, 6, 9***) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (***9***) sos pomidorowy 80 ml (***1a, 7***) szpinak zasmażany 110 g (***7***) kompot truskawkowy 280 ml		płatki jaglane na mleku 300 g (***7***) bułka 60 g (***1a***) masło 10 g (***7***) pasta z kurczaka 65 g (***10***) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło 5 g (***7***) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (***3***)	**Energia [kcal] 2 316,1** **Białko ogółem [g] 90,3** **Tłuszcz [g] 83,8** **Węglowodany ogółem [g] 322** **Błonnik pokarmowy [g] 22,3** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,1**
	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***) szynka wieprzowa 50 g papryka 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (***1a, 1b, 7***) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g	krupnik 300 ml (***1c, 6, 9***) szynka gotowana 60 g sos pomidorowy 80 ml (***1a, 7***) szpinak zasmażany 110 g (***7***) ziemniaki m 180 g sur z kapusty sł z ogórkiem i kop 100 g (***10***) kompot truskawkowy 280 ml	sok z marchwi z jabłkiem 300 ml	chleb razowy 60 g 60 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) pasta z kurczaka 65 g (***10***) sałata lodowa 50 g (***10***) 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] 2 323,1** **Białko ogółem [g] 91,7** **Tłuszcz [g] 89** **Węglowodany ogółem [g] 329,1** **Błonnik pokarmowy [g] 44,9** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,9**
	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	krupnik 300 ml (***1c, 6, 9***) risotto mięsno-jarzynowe 200 g (***9***) szynka gotowana 60 g sos pomidorowy bśm 80 ml (***1a***) szpinak zasmażany 110 g (***7***) kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (***1a***) masło roślinne 10 10 g pasta z kurczaka 65 g (***10***) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło rośl 5 g jajko got 1/2 szt 0,5 szt (***3***)	**Energia [kcal] 2 141,5** **Białko ogółem [g] 80,7** **Tłuszcz [g] 92,1** **Węglowodany ogółem [g] 267,3** **Błonnik pokarmowy [g] 21,1** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 36,5**
2026-11-17 wtorek	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (***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	banan 1/2 szt 100 g	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (***1a, 3, 6, 7, 9, 10***) pierś w paski dusz 80 g (***1a***) dynia zasmażana z porem 100 g ziemniaki m 180 g sałatka z buraka 110 g kompot porzeczk 280 ml		chleb mieszany 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) pasztet 80 g (***1a, 1b***) sałata 0,05 szt ogórek konserwowy 50 g (***10***) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	**Energia [kcal] 2 426,7** **Białko ogółem [g] 85,6** **Tłuszcz [g] 74,2** **Węglowodany ogółem [g] 328,1** **Błonnik pokarmowy [g] 29,3** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,5**

2026-11-17 wtorek	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (***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	banan 1/2 szt 100 g	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (***1a, 3, 6, 7, 9, 10***) pierś w paski dusz 80 g (***1a***) dynia zasmażana 100 g ziemniaki m 180 g sałatka z buraka 110 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] 2 126** **Białko ogółem [g] 80,5** **Tłuszcz [g] 71,3** **Węglowodany ogółem [g] 316,3** **Błonnik pokarmowy [g] 24,3** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,9**
	łatwostarwana niskoresztkowa	ryż na mleku 300 ml (***7***) bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) ser żółty 50 g (***7***) herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (***1a, 6***)	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (***1a, 3, 6, 7, 9, 10***) pierś w paski dusz 80 g (***1a***) dynia zasmażana 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		płatki owsiane na mleku 300 ml (***1d, 7***) bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) kiełbasa szynkowa 50 g (***6***) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	**Energia [kcal] 2 281,4** **Białko ogółem [g] 90,7** **Tłuszcz [g] 74,8** **Węglowodany ogółem [g] 332,4** **Błonnik pokarmowy [g] 19,9** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25**
	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***) 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 rzodkiewka 30 g herbatniki petit 30 g (***1a, 6***)	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (***1a, 3, 6, 7, 9, 10***) pierś w paski dusz 80 g (***1a***) dynia zasmażana 100 g ziemniaki m 180 g sałatka z buraka 110 g kompot porzeczk b/c 280 ml	krakersy 30 g (***1a, 1c, 3, 7***)	chleb razowy 90 g 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) kiełbasa szynkowa 50 g (***6***) ogórek konserwowy 50 g (***10***) sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	jabłko deserowe 170 g	**Energia [kcal] 2 148** **Białko ogółem [g] 84,2** **Tłuszcz [g] 81,5** **Węglowodany ogółem [g] 311,2** **Błonnik pokarmowy [g] 40,1** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26**
	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	banan 1/2 szt 100 g	zupa koperkowa z makaronem bśm 300 ml (***1a, 3, 9***) pierś w paski dusz 80 g (***1a***) pierś w paski dusz 80 g (***1a***) dynia zasmażana 100 g ziemniaki m 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] 2 049,7** **Białko ogółem [g] 79,7** **Tłuszcz [g] 80,4** **Węglowodany ogółem [g] 273,3** **Błonnik pokarmowy [g] 19,5** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,8** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,2**

2026-11-18 środa	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (***1a, 7***) chleb mieszany 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) twaróg z pomidorami 100 g (***7***) sałata lodowa 50 g (***10***) herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (***7***)	owsianka na rosole 300 ml (***1d, 6, 9, 10***) pieczeń rzymska piecz 70 g (***1a, 3, 10***) sos musztardowy 80 ml (***1a, 7, 10***) Marchew zasmażana mr. 100 g (***1a***) ziemniaki m 180 g sur z kapusty kisz 100 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) pasta z kurczaka 65 g (***10***) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (***1a, 1b***) masło 5 g (***7***) szynka wieprz 20 g	**Energia [kcal] 2 099,5** **Białko ogółem [g] 95** **Tłuszcz [g] 77,5** **Węglowodany ogółem [g] 281,6** **Błonnik pokarmowy [g] 28,2** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,7**
	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (***1a, 7***) bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) twaróg z pomidorami 100 g (***7***) sałata lodowa 50 g (***10***) herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (***7***)	owsianka na rosole 300 ml (***1d, 6, 9, 10***) pieczeń rzymska piecz 70 g (***1a, 3, 10***) sos musztardowy 80 ml (***1a, 7, 10***) Marchew zasmażana mr. 100 g (***1a***) brokuł gotowany 100 g (***1a***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (***1a***) masło 10 g (***7***) pasta z kurczaka 65 g (***10***) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło 5 g (***7***) szynka wieprz 20 g	**Energia [kcal] 2 144,6** **Białko ogółem [g] 96,3** **Tłuszcz [g] 79,6** **Węglowodany ogółem [g] 280,8** **Błonnik pokarmowy [g] 21,7** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,4**
	łatwostarwana niskoresztkowa	kasza manna na mleku 300 ml (***1a, 7***) bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) twaróg 80 g (***7***) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	owsianka na rosole 300 ml (***1d, 6, 9, 10***) pieczeń rzymska piecz 70 g (***1a, 3, 10***) sos musztardowy 80 ml (***1a, 7, 10***) Marchew zasmażana mr. 100 g (***1a***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		ryż na mleku 300 ml (***7***) bułka 60 g (***1a***) masło 10 g (***7***) pasta z kurczaka 65 g (***10***) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło 5 g (***7***) szynka wieprz 20 g	**Energia [kcal] 2 258,9** **Białko ogółem [g] 100,3** **Tłuszcz [g] 77,3** **Węglowodany ogółem [g] 310,6** **Błonnik pokarmowy [g] 22,3** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,7**
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (***7***) chleb razowy 90 g 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) twaróg z pomidorami 100 g (***7***) sałata lodowa 50 g (***10***) herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz. z serem żółtym 70 g (***1a, 1b, 7***) sałata 0,05 szt papryka 30 g jabłko pieczone 180 g	owsianka na rosole 300 ml (***1d, 6, 9, 10***) pieczeń rzymska piecz 70 g (***1a, 3, 10***) sos musztardowy 80 ml (***1a, 7, 10***) brokuł gotowany 100 g (***1a***) ziemniaki m 180 g sur z kapusty kisz 100 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***) pasta z kurczaka 65 g (***10***) sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (***1a, 1b***) masło 5 g (***7***) szynka wieprz 20 g	**Energia [kcal] 2 207,1** **Białko ogółem [g] 97,6** **Tłuszcz [g] 88,3** **Węglowodany ogółem [g] 296,7** **Błonnik pokarmowy [g] 43** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,7**

2026-11-18 środa	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	owsianka na rosole 300 ml (***1d, 6, 9, 10***) pieczeń rzymska piecz 70 g (***1a, 3, 10***) pieczeń rzymska piecz 70 g (***1a, 3, 10***) sos musztardowy bśm 80 ml (***1a, 10***) Marchew zasmażana mr. 100 g (***1a***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (***1a***) masło roślinne 10 10 g pasta z kurczaka 65 g (***10***) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło rośl 5 g szynka wieprz 20 g	**Energia [kcal] 2 199** **Białko ogółem [g] 89,5** **Tłuszcz [g] 96,8** **Węglowodany ogółem [g] 263,4** **Błonnik pokarmowy [g] 21,9** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 26,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 37,9**
2026-11-19 czwartek	podstawowa	płatki jaglane na mleku 300 g (***7***) chleb mieszany 90 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) ser żółty 50 g (***7***) sałata lodowa 50 g (***10***) herbata z cytryną 270 ml	gruszka 180 g	zalewajka podstawowa 300 ml (***1b, 6, 7, 9, 10***) gulasz mięsny dusz 150 g (***1a, 7, 10***) buraki zasmażane 100 g (***1a***) kasza gryczana got 150 g sur z ogórka kisz 100 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (***1a, 1b***) masło 10 g (***7***) kiełbasa szynkowa 50 g (***6***) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (***1a, 1b***) masło 5 g (***7***) twaróg 40 g (***7***)	**Energia [kcal] 2 390,6** **Białko ogółem [g] 91,4** **Tłuszcz [g] 95,2** **Węglowodany ogółem [g] 320,9** **Błonnik pokarmowy [g] 30,2** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 21,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30**
	łatwostrawna	płatki jaglane na mleku 300 g (***7***) bułka 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) ser żółty 50 g (***7***) sałata lodowa 50 g (***10***) herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (***1b, 6, 7, 9, 10***) gulasz mięsny dusz 150 g (***1a, 7, 10***) buraki zasmażane 100 g (***1a***) fasolka szp got 60 g (***1a***) kasza jęczmienna got 180 g (***1c***) kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (***1a***) masło 10 g (***7***) kiełbasa szynkowa 50 g (***6***) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło 5 g (***7***) twaróg 40 g (***7***)	**Energia [kcal] 2 276,1** **Białko ogółem [g] 85,6** **Tłuszcz [g] 86,3** **Węglowodany ogółem [g] 311,5** **Błonnik pokarmowy [g] 23,8** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,9**
	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	zalewajka łatwostrawna 300 ml (***1b, 6, 7, 9, 10***) gulasz mięsny dusz 150 g (***1a, 7, 10***) buraki zasmażane 100 g (***1a***) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		kasza manna na mleku 300 ml (***1a, 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***) twaróg 40 g (***7***)	**Energia [kcal] 2 332** **Białko ogółem [g] 92,2** **Tłuszcz [g] 81,9** **Węglowodany ogółem [g] 325,9** **Błonnik pokarmowy [g] 21** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,8**

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-11 do dnia 2026-11-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-11-19 czwartek	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 lodowa 50 g (***10***) 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	zalewajka łatwostrawna 300 ml (***1b, 6, 7, 9, 10***) gulasz mięsny dusz 150 g (***1a, 7, 10***) kasza jęczmienna got 180 g (***1c***) buraki zasmażane 100 g (***1a***) sur z ogórka kisz 100 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***) kiełbasa szynkowa 50 g (***6***) 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] 2 440,9** **Białko ogółem [g] 93** **Tłuszcz [g] 98,2** **Węglowodany ogółem [g] 336,6** **Błonnik pokarmowy [g] 41,6** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,9** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,2**
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (***1a***) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata lodowa 50 g (***10***) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zalewajka łatwostrawna bśm 300 ml (***1b, 6, 9, 10***) gulasz mięsny bśm dusz 150 g (***1a, 10***) gulasz mięsny bśm dusz 150 g (***1a, 10***) buraki zasmażane 100 g (***1a***) kasza jęczmienna got 180 g (***1c***) kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (***1a***) masło roślinne 10 10 g kiełbasa szynkowa 50 g (***6***) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (***1a***) masło rośl 5 g marmolada z jabłek 70 g	**Energia [kcal] 2 341,4** **Białko ogółem [g] 72,8** **Tłuszcz [g] 101,4** **Węglowodany ogółem [g] 306,4** **Błonnik pokarmowy [g] 24,7** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 32** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 35,9**
2026-11-20 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	banan 1/2 szt 100 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***) dżem mały 25 g	**Energia [kcal] 2 318** **Białko ogółem [g] 79,4** **Tłuszcz [g] 83,4** **Węglowodany ogółem [g] 333,6** **Błonnik pokarmowy [g] 23** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,8**
	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	banan 1/2 szt 100 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***) dżem mały 25 g	**Energia [kcal] 2 062,8** **Białko ogółem [g] 60,6** **Tłuszcz [g] 61,8** **Węglowodany ogółem [g] 331,4** **Błonnik pokarmowy [g] 17,1** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 6,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,9**

2026-11-20 piątek	łatwostarwana niskoresztkowa	ryż na mleku 300 ml (***7***) bułka 80g 80 g (***1a***) masło 10 g (***7***) jajko gotowane 1 szt (***3***) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	pejzanka 300 ml (***1a, 6, 7, 9, 10***) ryba w jarzynach na parze 60 g (***4, 9***) szpinak zasmażany 110 g (***7***) 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***) dżem mały 25 g	**Energia [kcal] 2 048,9** **Białko ogółem [g] 81,8** **Tłuszcz [g] 55,4** **Węglowodany ogółem [g] 330,1** **Błonnik pokarmowy [g] 26,2** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 16,2**
	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***) groszek kons 30 g sałata 0,05 szt 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***) szpinak zasmażany 110 g (***7***) ziemniaki m 180 g sur z marchwi pora i jabłka 150 g (***7***) kompot porzeczk b/c 280 ml	sok z buraków 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	chleb razowy 30 g (***1a, 1b***) masło 5 g (***7***) ser żół 20 g (***7***)	**Energia [kcal] 2 048,9** **Białko ogółem [g] 80,6** **Tłuszcz [g] 72,5** **Węglowodany ogółem [g] 310,4** **Błonnik pokarmowy [g] 50** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 19,9**
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80g 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	banan 1/2 szt 100 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***) szpinak zasmażany 110 g (***7***) 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 dżem mały 25 g	**Energia [kcal] 2 033,7** **Białko ogółem [g] 79,6** **Tłuszcz [g] 55,7** **Węglowodany ogółem [g] 331** **Błonnik pokarmowy [g] 29,7** **kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,3** **kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 16,3**

Świętokrzyskie Centrum Onkologii
Artwińskiego 3, 25-734, Kielce

Oznaczenia alergenów:

1a - Zboże zawierające gluten pszenny,
1b - Zboże zawierające gluten żytni,
1c - Zboże zawierające gluten jęczmienny,
1d - Zboże zawierające gluten owsiany,
1e - Zboże zawierające gluten orkiszowy ,
2 - Skorupiaki i pochodne,
3 - Jaja i pochodne,
4 - Ryby i pochodne,
5 - Orzeszki ziemne i pochodne,
6 - Soja i pochodne,
7 - Mleko i pochodne,
8a - Orzechy włoskie,
9 - Seler i pochodne,
10 - Gorczyca i pochodne,
11 - Nasiona sezamu i pochodne,
12 - Dwutlenek siarki, siarczyny,
13 - Łubin i pochodne,
14 - Mięczaki i pochodne,