		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
2026-11-09 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g		Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Rukola 20 g Seler z pietruszką gotowany 100 g (***SEL***) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (***SOJ***) Twarożek 70 g (***MLE***) Seler z pietruszką gotowany 100 g (***SEL***) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (***GLU***) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalafior gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (***MLE, SEL***) Łazanki z mięsem drobiowym gotowanym i warzywami 300 g (***SEL***) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalafior gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (***GLU***) Kalafior gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (***GLU***) Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane puree # 180 g (***MLE***) Pulpet drobiowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (***GLU***) Kalafior gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P				Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Pasta z kurczaka 60 g Pasta warzywna 100 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Płatki jaglane na mleku 400 ml (***MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z wędliny z natką pietruszki 30 g (***SOJ***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Pasta warzywna 100 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)		Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2570.51 kcal; Białko ogółem: 89.41 g; Tłuszcz: 82.87 g; Kwasy tł. nasycone: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 377.35 g; Błonnik pokarmowy: 36.54 g; Sód: 2854.93 mg; suma cukrów prostych: 64.48 g;	Wartość energetyczna: 2491.77 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz: 76.68 g; Kwasy tł. nasycone: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 375.55 g; Błonnik pokarmowy: 35.44 g; Sód: 2977.73 mg; suma cukrów prostych: 67.97 g;	Wartość energetyczna: 2430.59 kcal; Białko ogółem: 84.77 g; Tłuszcz: 73.70 g; Kwasy tł. nasycone: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 364.84 g; Błonnik pokarmowy: 20.11 g; Sód: 1604.14 mg; suma cukrów prostych: 53.40 g;	Wartość energetyczna: 2550.67 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kwasy tł. nasycone: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 391.13 g; Błonnik pokarmowy: 27.79 g; Sód: 1894.64 mg; suma cukrów prostych: 62.30 g;	Wartość energetyczna: 2613.23 kcal; Białko ogółem: 107.39 g; Tłuszcz: 88.15 g; Kwasy tł. nasycone: 34.78 g; Węglowodany ogółem: 365.46 g; Błonnik pokarmowy: 31.99 g; Sód: 2122.12 mg; suma cukrów prostych: 77.72 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		10-Płynna D09	11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-11-09 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***)	Płatki jęczmienne na mleku wzmocnione 400 ml (***GLU, MLE***)	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 60 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g		Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 60 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki# 400 ml (***MLE, SEL***)		Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (***GLU***) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml		Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 250 g (***GLU***) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P		Jarzynowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (***GLU, MLE, SEL***)	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***)		
	Kolacja	Płatki jaglane na mleku wzmocnione 400 ml (***MLE***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt		Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)		
		Wartość energetyczna: 1103.23 kcal; Białko ogółem: 73.18 g; Tłuszcz: 24.58 g; Kwasy tł. nasycone: 9.34 g; Węglowodany ogółem: 156.91 g; Błonnik pokarmowy: 9.47 g; Sód: 504.92 mg; suma cukrów prostych: 12.40 g;	Wartość energetyczna: 1832.32 kcal; Białko ogółem: 105.00 g; Tłuszcz: 59.24 g; Kwasy tł. nasycone: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 232.62 g; Błonnik pokarmowy: 16.00 g; Sód: 1006.19 mg; suma cukrów prostych: 21.60 g;	Wartość energetyczna: 2213.73 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 86.35 g; Kwasy tł. nasycone: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 278.90 g; Błonnik pokarmowy: 44.43 g; Sód: 3225.75 mg; suma cukrów prostych: 46.44 g;		Wartość energetyczna: 1867.75 kcal; Białko ogółem: 83.87 g; Tłuszcz: 79.68 g; Kwasy tł. nasycone: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 213.05 g; Błonnik pokarmowy: 32.91 g; Sód: 2682.23 mg; suma cukrów prostych: 41.92 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Łatwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Łatwostrawna dzieci 4-9 lat P02
2026-11-09 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 60 g (***MLE***) Rukola 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Sok pomarańczowy 100 % 200 ml 1 szt	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 50 g (***MLE***) Rukola 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Sok pomarańczowy 100 % 200 ml 1 szt	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Sok pomarańczowy 100 % 200 ml 1 szt	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Rukola 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Sok pomarańczowy 100 % 200 ml 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 250 ml (***MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 200 g (***GLU***) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron z twarogiem 250 g (***GLU, MLE***) Mus owocowy 100 g Pomarańcza 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 250 ml (***MLE, SEL***) Makaron z twarogiem 200 g (***GLU, MLE***) Mus owocowy 100 g Pomarańcza 150 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron z twarogiem 250 g (***GLU, MLE***) Mus owocowy 100 g Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	
	P	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***)	Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g			
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Pomidor bez skórki 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)			Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1430.59 kcal; Białko ogółem: 63.67 g; Tłuszcz: 50.55 g; Kwasy tł. nasycone: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 187.95 g; Błonnik pokarmowy: 28.28 g; Sód: 1828.82 mg; suma cukrów prostych: 36.88 g;	Wartość energetyczna: 2416.23 kcal; Białko ogółem: 84.61 g; Tłuszcz: 60.32 g; Kwasy tł. nasycone: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 393.29 g; Błonnik pokarmowy: 27.49 g; Sód: 2521.57 mg; suma cukrów prostych: 61.57 g;	Wartość energetyczna: 1275.43 kcal; Białko ogółem: 57.05 g; Tłuszcz: 26.41 g; Kwasy tł. nasycone: 13.85 g; Węglowodany ogółem: 208.81 g; Błonnik pokarmowy: 20.93 g; Sód: 1486.51 mg; suma cukrów prostych: 38.29 g;	Wartość energetyczna: 2373.28 kcal; Białko ogółem: 81.33 g; Tłuszcz: 54.67 g; Kwasy tł. nasycone: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 395.39 g; Błonnik pokarmowy: 19.43 g; Sód: 1421.52 mg; suma cukrów prostych: 59.28 g;	Wartość energetyczna: 1968.41 kcal; Białko ogółem: 72.82 g; Tłuszcz: 36.80 g; Kwasy tł. nasycone: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 341.54 g; Błonnik pokarmowy: 16.90 g; Sód: 967.87 mg; suma cukrów prostych: 59.06 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		24-Łatwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	28-Łatwo strawna kobiet w ciąży C02
2026-11-09 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka pszenna krojona 40 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 50 g (***MLE***) Rukola 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Sok pomarańczowy 100 % 200 ml 1 szt	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta z fasoli konserwowej 70 g (***SEL***) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 250 ml (***MLE, SEL***) Makaron z twarogiem 200 g (***GLU, MLE***) Mus owocowy 100 g Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Makaron z twarogiem 250 g (***GLU, MLE***) Mus owocowy 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g (***GLU***) Sos warzywny z soczewicą 150 g (***GLU, SEL***) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalafior gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (***GLU***) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalafior gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (***GLU***) Kalafior gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 150 ml		Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 40 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Hummus 30 g (***SEZ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (***SEZ***) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)			Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 1279.03 kcal; Białko ogółem: 53.77 g; Tłuszcz: 26.95 g; Kwasy tł. nasycone: 13.80 g; Węglowodany ogółem: 209.09 g; Błonnik pokarmowy: 13.96 g; Sód: 756.22 mg; suma cukrów prostych: 35.35 g;	Wartość energetyczna: 2451.22 kcal; Białko ogółem: 80.37 g; Tłuszcz: 64.57 g; Kwasy tł. nasycone: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 395.92 g; Błonnik pokarmowy: 27.22 g; Sód: 2466.05 mg; suma cukrów prostych: 60.81 g;	Wartość energetyczna: 2113.33 kcal; Białko ogółem: 57.97 g; Tłuszcz: 48.74 g; Kwasy tł. nasycone: 12.93 g; Węglowodany ogółem: 371.17 g; Błonnik pokarmowy: 47.61 g; Sód: 3493.14 mg; suma cukrów prostych: 55.59 g;	Wartość energetyczna: 2582.12 kcal; Białko ogółem: 89.93 g; Tłuszcz: 91.26 g; Kwasy tł. nasycone: 35.27 g; Węglowodany ogółem: 361.11 g; Błonnik pokarmowy: 37.07 g; Sód: 2852.54 mg; suma cukrów prostych: 50.54 g;	Wartość energetyczna: 2462.86 kcal; Białko ogółem: 85.27 g; Tłuszcz: 82.03 g; Kwasy tł. nasycone: 34.57 g; Węglowodany ogółem: 353.86 g; Błonnik pokarmowy: 20.46 g; Sód: 1605.28 mg; suma cukrów prostych: 39.19 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		29-Z ogr. łat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. łat. przy. węgl. w laktacji C03
2026-11-09 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Twaróg półtłusty plastry 60 g (***MLE***) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta z fasoli konserwowej 70 g (***SEL***) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Twaróg półtłusty plastry 60 g (***MLE***) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (***GLU***) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i soczewicą 300 g (***GLU***) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalafior gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (***GLU***) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalafior gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (***GLU***) Kalafior gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (***GLU***) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Sałata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (***SEZ***) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Sałata lodowa 10 g
	Pn	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)			Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)
		Wartość energetyczna: 2288.53 kcal; Białko ogółem: 94.58 g; Tłuszcz: 94.60 g; Kwasy tł. nasycone: 37.27 g; Węglowodany ogółem: 278.97 g; Błonnik pokarmowy: 44.43 g; Sód: 3226.65 mg; suma cukrów prostych: 46.50 g;	Wartość energetyczna: 2259.68 kcal; Białko ogółem: 58.78 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kwasy tł. nasycone: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 377.27 g; Błonnik pokarmowy: 46.94 g; Sód: 3609.76 mg; suma cukrów prostych: 56.43 g;	Wartość energetyczna: 2582.12 kcal; Białko ogółem: 89.93 g; Tłuszcz: 91.26 g; Kwasy tł. nasycone: 35.27 g; Węglowodany ogółem: 361.11 g; Błonnik pokarmowy: 37.07 g; Sód: 2852.54 mg; suma cukrów prostych: 50.54 g;	Wartość energetyczna: 2462.86 kcal; Białko ogółem: 85.27 g; Tłuszcz: 82.03 g; Kwasy tł. nasycone: 34.57 g; Węglowodany ogółem: 353.86 g; Błonnik pokarmowy: 20.46 g; Sód: 1605.28 mg; suma cukrów prostych: 39.19 g;	Wartość energetyczna: 2288.53 kcal; Białko ogółem: 94.58 g; Tłuszcz: 94.60 g; Kwasy tł. nasycone: 37.27 g; Węglowodany ogółem: 278.97 g; Błonnik pokarmowy: 44.43 g; Sód: 3226.65 mg; suma cukrów prostych: 46.50 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-11-09 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g (***MLE***) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta z fasoli konserwowej 100 g (***SEL***) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 150 g (***GLU***) Kalafior gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (***GLU***) Kalafior gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i soczewicą 300 g (***GLU***) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalafior gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (***GLU***) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i soczewicą 300 g (***GLU***) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalafior gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***)		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Sałata lodowa 10 g	Płatki jaglane na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Jajko gotowane kl. M 2 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Sałata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Hummus 30 g (***SEZ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sałata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Hummus 120 g (***SEZ***) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt		Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)		Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 2 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)
		Wartość energetyczna: 2206.71 kcal; Białko ogółem: 67.05 g; Tłuszcz: 60.94 g; Kwasy tł. nasycone: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 356.91 g; Błonnik pokarmowy: 24.10 g; Sód: 1733.63 mg; suma cukrów prostych: 47.08 g;	Wartość energetyczna: 2550.51 kcal; Białko ogółem: 114.07 g; Tłuszcz: 89.27 g; Kwasy tł. nasycone: 35.41 g; Węglowodany ogółem: 333.72 g; Błonnik pokarmowy: 21.33 g; Sód: 2149.65 mg; suma cukrów prostych: 63.40 g;	Wartość energetyczna: 2530.18 kcal; Białko ogółem: 72.60 g; Tłuszcz: 82.46 g; Kwasy tł. nasycone: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 384.19 g; Błonnik pokarmowy: 36.52 g; Sód: 2786.82 mg; suma cukrów prostych: 64.43 g;	Wartość energetyczna: 2440.00 kcal; Białko ogółem: 89.48 g; Tłuszcz: 77.76 g; Kwasy tł. nasycone: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 360.42 g; Błonnik pokarmowy: 45.18 g; Sód: 2147.77 mg; suma cukrów prostych: 51.29 g;	Wartość energetyczna: 2344.42 kcal; Białko ogółem: 65.41 g; Tłuszcz: 69.87 g; Kwasy tł. nasycone: 16.21 g; Węglowodany ogółem: 371.38 g; Błonnik pokarmowy: 51.51 g; Sód: 4133.11 mg; suma cukrów prostych: 54.85 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
2026-11-10 wtorek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Melon 150 g		Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Serek homogenizowany naturalny 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Mus owocowy b/c 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (***SOJ***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Mus z jabłek b/c 150 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza gryczana gotowana 180 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza gryczana gotowana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (***JAJ***) Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (***GLU***) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Buraczki gotowane z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (***GLU***) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane puree # 180 g (***MLE***) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P				Budyń o smaku waniliowym 200 g (***MLE***)	
	Kolacja	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (***MLE***) Sos jogurtowy 100 ml (***MLE***) Herbata owocowa z cukrem 250 ml				Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (***SOJ***) Pasta warzywna z cukinią 60 g (***SEL***) Marchew gotowana 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2210.62 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 60.17 g; Kwasy tł. nasycone: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 342.04 g; Błonnik pokarmowy: 30.92 g; Sód: 1870.56 mg; suma cukrów prostych: 82.09 g;	Wartość energetyczna: 2233.97 kcal; Białko ogółem: 86.00 g; Tłuszcz: 63.91 g; Kwasy tł. nasycone: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 343.53 g; Błonnik pokarmowy: 31.47 g; Sód: 1936.72 mg; suma cukrów prostych: 83.91 g;	Wartość energetyczna: 2139.14 kcal; Białko ogółem: 84.79 g; Tłuszcz: 52.34 g; Kwasy tł. nasycone: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 345.35 g; Błonnik pokarmowy: 27.95 g; Sód: 1750.57 mg; suma cukrów prostych: 81.33 g;	Wartość energetyczna: 2291.50 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 49.50 g; Kwasy tł. nasycone: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 368.62 g; Błonnik pokarmowy: 28.08 g; Sód: 1810.97 mg; suma cukrów prostych: 82.10 g;	Wartość energetyczna: 2603.24 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz: 86.70 g; Kwasy tł. nasycone: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 372.99 g; Błonnik pokarmowy: 28.89 g; Sód: 1849.25 mg; suma cukrów prostych: 85.56 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		10-Płynna D09	11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-11-10 wtorek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku wzmocnione 400 ml (***GLU, MLE***)		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Melon 150 g		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Melon 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami i mięsem # 400 ml (***GLU, MLE, SEL***)		Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza gryczana gotowana 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml		Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza gryczana gotowana 130 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P		Selerowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (***MLE, SEL***)	Sałatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g		
	Kolacja	Kasza kukurydziana na mleku wzmocnione 400 ml (***MLE***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Serek śmietankowy 60 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Serek śmietankowy 60 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt		Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1131.89 kcal; Białko ogółem: 71.30 g; Tłuszcz: 25.18 g; Kwasy tł. nasycone: 9.17 g; Węglowodany ogółem: 162.47 g; Błonnik pokarmowy: 9.40 g; Sód: 5.76 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 1858.19 kcal; Białko ogółem: 105.61 g; Tłuszcz: 53.61 g; Kwasy tł. nasycone: 14.36 g; Węglowodany ogółem: 249.97 g; Błonnik pokarmowy: 19.96 g; Sód: 212.29 mg; suma cukrów prostych: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 2105.84 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 83.83 g; Kwasy tł. nasycone: 39.25 g; Węglowodany ogółem: 260.37 g; Błonnik pokarmowy: 38.44 g; Sód: 3205.69 mg; suma cukrów prostych: 36.48 g;		Wartość energetyczna: 1785.57 kcal; Białko ogółem: 85.46 g; Tłuszcz: 79.74 g; Kwasy tł. nasycone: 38.70 g; Węglowodany ogółem: 193.07 g; Błonnik pokarmowy: 27.62 g; Sód: 2624.44 mg; suma cukrów prostych: 32.96 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Łatwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Łatwostrawna dzieci 4-9 lat P02
2026-11-10 wtorek	Śniadanie	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Melon 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***) Melon 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Melon 150 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza gryczana gotowana 100 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny 30 ml (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (***GLU***) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 100 g (***GLU***) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny 30 ml (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (***GLU***) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Buraczki gotowane z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 130 g (***GLU***) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Buraczki gotowane z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Sałatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g	Budyń o smaku waniliowym 200 g (***MLE***)	Budyń o smaku waniliowym 150 g (***MLE***)	Budyń o smaku waniliowym 200 g (***MLE***)	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Serek śmietankowy 50 g (***MLE***) Sałata lodowa 10 g Ogórek kiszony 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (***MLE***) Sos jogurtowy 100 ml (***MLE***) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 150 g (***MLE***) Sos jogurtowy 100 ml (***MLE***) Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (***MLE***) Sos jogurtowy 100 ml (***MLE***) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1378.70 kcal; Białko ogółem: 58.73 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kwasy tł. nasycone: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 160.84 g; Błonnik pokarmowy: 23.10 g; Sód: 1891.93 mg; suma cukrów prostych: 25.32 g;	Wartość energetyczna: 2338.69 kcal; Białko ogółem: 93.31 g; Tłuszcz: 63.90 g; Kwasy tł. nasycone: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 364.48 g; Błonnik pokarmowy: 31.14 g; Sód: 1961.74 mg; suma cukrów prostych: 96.95 g;	Wartość energetyczna: 1274.91 kcal; Białko ogółem: 52.48 g; Tłuszcz: 31.84 g; Kwasy tł. nasycone: 12.83 g; Węglowodany ogółem: 203.88 g; Błonnik pokarmowy: 17.67 g; Sód: 872.61 mg; suma cukrów prostych: 49.79 g;	Wartość energetyczna: 2273.29 kcal; Białko ogółem: 92.19 g; Tłuszcz: 56.68 g; Kwasy tł. nasycone: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 363.94 g; Błonnik pokarmowy: 27.97 g; Sód: 1842.42 mg; suma cukrów prostych: 96.32 g;	Wartość energetyczna: 1963.84 kcal; Białko ogółem: 85.48 g; Tłuszcz: 46.46 g; Kwasy tł. nasycone: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 314.45 g; Błonnik pokarmowy: 24.39 g; Sód: 1504.19 mg; suma cukrów prostych: 94.98 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		24-Łatwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	28-Łatwo strawna kobiet w ciąży C02
2026-11-10 wtorek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 200 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 40 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***) Melon 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Serek śmietankowy 40 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Melon 150 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (***SEZ***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Melon 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 100 g (***GLU***) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny 30 ml (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kaszotto gryczano-jęczmienne z warzywami i tofu 250 g (***GLU, SOJ, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Kaszotto gryczano-jęczmienne z warzywami i tofu 250 g (***GLU, SOJ, SEL***) Buraczki gotowane z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza gryczana gotowana 250 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 250 g (***GLU***) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Budyń o smaku waniliowym 150 g (***MLE***)	Budyń o smaku waniliowym 200 g (***MLE***)	Budyń o smaku waniliowym na napoju sojowym 200 g (***SOJ***)	Sałatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g	Budyń o smaku waniliowym 200 g (***MLE***)
	Kolacja	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 200 g (***MLE***) Sos jogurtowy 100 ml (***MLE***) Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (***MLE***) Sos jogurtowy 100 ml (***MLE***) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż gotowany na wodzie zapiekany z jabłkami 250 g Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt (***SOJ***) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (***MLE***) Sos jogurtowy 100 ml (***MLE***) Herbata owocowa bez cukru 250 ml	
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1367.67 kcal; Białko ogółem: 54.18 g; Tłuszcz: 33.44 g; Kwasy tł. nasycone: 13.33 g; Węglowodany ogółem: 221.02 g; Błonnik pokarmowy: 17.05 g; Sód: 858.53 mg; suma cukrów prostych: 52.60 g;	Wartość energetyczna: 2291.41 kcal; Białko ogółem: 75.72 g; Tłuszcz: 71.33 g; Kwasy tł. nasycone: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 353.89 g; Błonnik pokarmowy: 31.97 g; Sód: 1340.15 mg; suma cukrów prostych: 99.33 g;	Wartość energetyczna: 2049.92 kcal; Białko ogółem: 59.05 g; Tłuszcz: 50.39 g; Kwasy tł. nasycone: 13.57 g; Węglowodany ogółem: 351.08 g; Błonnik pokarmowy: 34.91 g; Sód: 1512.37 mg; suma cukrów prostych: 69.93 g;	Wartość energetyczna: 2353.59 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 68.50 g; Kwasy tł. nasycone: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 346.83 g; Błonnik pokarmowy: 33.28 g; Sód: 2249.41 mg; suma cukrów prostych: 67.50 g;	Wartość energetyczna: 2361.87 kcal; Białko ogółem: 94.68 g; Tłuszcz: 63.19 g; Kwasy tł. nasycone: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 370.38 g; Błonnik pokarmowy: 30.87 g; Sód: 2005.92 mg; suma cukrów prostych: 82.05 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		29-Z ogr. łat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. łat. przy. węgl. w laktacji C03
2026-11-10 wtorek	Śniadanie	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Melon 150 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (***SEZ***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Melon 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Melon 150 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza gryczana gotowana 250 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Kaszotto gryczano-jęczmienne z warzywami i tofu 250 g (***GLU, SOJ, SEL***) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza gryczana gotowana 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 250 g (***GLU***) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza gryczana gotowana 250 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Sałatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g	Budyń o smaku waniliowym 200 g (***MLE***)	Sałatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g	Budyń o smaku waniliowym 200 g (***MLE***)	Sałatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Serek śmietankowy 60 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż gotowany na wodzie zapiekany z jabłkami 250 g Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt (***SOJ***) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (***MLE***) Sos jogurtowy 100 ml (***MLE***) Herbata owocowa bez cukru 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Serek śmietankowy 60 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt			Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2270.94 kcal; Białko ogółem: 97.75 g; Tłuszcz: 92.89 g; Kwasy tł. nasycone: 44.87 g; Węglowodany ogółem: 278.63 g; Błonnik pokarmowy: 39.99 g; Sód: 3343.88 mg; suma cukrów prostych: 36.72 g;	Wartość energetyczna: 2009.26 kcal; Białko ogółem: 58.75 g; Tłuszcz: 46.43 g; Kwasy tł. nasycone: 14.55 g; Węglowodany ogółem: 350.43 g; Błonnik pokarmowy: 31.03 g; Sód: 1589.89 mg; suma cukrów prostych: 77.97 g;	Wartość energetyczna: 2380.47 kcal; Białko ogółem: 107.77 g; Tłuszcz: 69.48 g; Kwasy tł. nasycone: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 346.83 g; Błonnik pokarmowy: 33.28 g; Sód: 2269.15 mg; suma cukrów prostych: 67.50 g;	Wartość energetyczna: 2361.87 kcal; Białko ogółem: 94.68 g; Tłuszcz: 63.19 g; Kwasy tł. nasycone: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 370.38 g; Błonnik pokarmowy: 30.87 g; Sód: 2005.92 mg; suma cukrów prostych: 82.05 g;	Wartość energetyczna: 2270.94 kcal; Białko ogółem: 97.75 g; Tłuszcz: 92.89 g; Kwasy tł. nasycone: 44.87 g; Węglowodany ogółem: 278.63 g; Błonnik pokarmowy: 39.99 g; Sód: 3343.88 mg; suma cukrów prostych: 36.72 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-11-10 wtorek	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Serek śmietankowy 40 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Melon 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 150 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Melon 150 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Hummus 150 g (***SEZ***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (***GLU***) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (***GLU***) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Buraczki gotowane z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kaszotto gryczano-jęczmienne z warzywami i tofu 250 g (***GLU, SOJ, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza gryczana gotowana 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Kaszotto gryczano-jęczmienne z warzywami i tofu 250 g (***GLU, SOJ, SEL***) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P		Budyń o smaku waniliowym 200 g (***MLE***)		Sałatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g	
	Kolacja	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (***MLE***) Sos jogurtowy 100 ml (***MLE***) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE***) Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (***MLE***) Sos jogurtowy 100 ml (***MLE***) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (***MLE***) Sos jogurtowy 100 ml (***MLE***) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Serek śmietankowy 60 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 40 g Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż gotowany na wodzie zapiekany z jabłkami 300 g Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt (***SOJ***) Herbata owocowa z cukrem 250 ml Deser sojowy o smaku waniliowym 125 g 1 szt (***SOJ***)
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2189.74 kcal; Białko ogółem: 59.93 g; Tłuszcz: 38.92 g; Kwasy tł. nasycone: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 410.15 g; Błonnik pokarmowy: 27.49 g; Sód: 1347.12 mg; suma cukrów prostych: 70.16 g;	Wartość energetyczna: 2514.89 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 61.40 g; Kwasy tł. nasycone: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 405.54 g; Błonnik pokarmowy: 29.53 g; Sód: 1929.22 mg; suma cukrów prostych: 106.32 g;	Wartość energetyczna: 2157.26 kcal; Białko ogółem: 68.32 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kwasy tł. nasycone: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 335.30 g; Błonnik pokarmowy: 31.95 g; Sód: 1248.30 mg; suma cukrów prostych: 84.34 g;	Wartość energetyczna: 2062.40 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 76.90 g; Kwasy tł. nasycone: 38.39 g; Węglowodany ogółem: 265.91 g; Błonnik pokarmowy: 37.95 g; Sód: 3143.26 mg; suma cukrów prostych: 38.66 g;	Wartość energetyczna: 2169.31 kcal; Białko ogółem: 59.34 g; Tłuszcz: 54.47 g; Kwasy tł. nasycone: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 368.37 g; Błonnik pokarmowy: 32.46 g; Sód: 1860.33 mg; suma cukrów prostych: 64.67 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
2026-11-11 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g		Ryż na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 400 ml (***MLE***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pasta z brokułu z natką pietruszki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 400 ml (***MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z kurczaka 50 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Pasta z brokułu z natką pietruszki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus z truskawek 150 g
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (***SEL***) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (***GLU***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Łopatka wieprzowa pieczona b/k 100 g Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (***GLU***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (***SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane puree # 180 g (***MLE***) Zrazik drobiowy gotowany 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P				Kefir 150 g 1 szt (***MLE***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (***RYB, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (***RYB, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (***RYB, SEL***) Dynia gotowana 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (***RYB, SEL***) Dynia gotowana 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)		Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2506.00 kcal; Białko ogółem: 98.01 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kwasy tł. nasycone: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 355.53 g; Błonnik pokarmowy: 41.68 g; Sód: 2381.38 mg; suma cukrów prostych: 98.64 g;	Wartość energetyczna: 2455.15 kcal; Białko ogółem: 104.07 g; Tłuszcz: 73.64 g; Kwasy tł. nasycone: 32.99 g; Węglowodany ogółem: 347.52 g; Błonnik pokarmowy: 42.08 g; Sód: 1951.47 mg; suma cukrów prostych: 99.57 g;	Wartość energetyczna: 2291.93 kcal; Białko ogółem: 89.88 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kwasy tł. nasycone: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 347.65 g; Błonnik pokarmowy: 30.43 g; Sód: 1719.78 mg; suma cukrów prostych: 96.25 g;	Wartość energetyczna: 2391.35 kcal; Białko ogółem: 96.26 g; Tłuszcz: 66.60 g; Kwasy tł. nasycone: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 359.29 g; Błonnik pokarmowy: 34.93 g; Sód: 1914.30 mg; suma cukrów prostych: 105.90 g;	Wartość energetyczna: 2583.19 kcal; Białko ogółem: 106.51 g; Tłuszcz: 82.38 g; Kwasy tł. nasycone: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 362.88 g; Błonnik pokarmowy: 32.99 g; Sód: 1971.99 mg; suma cukrów prostych: 91.04 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		10-Płynna D09	11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-11-11 środa	Śniadanie	Ryż na mleku wzmocnione 400 ml (***MLE***)		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Kiwi 150 g		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Kiwi 150 g
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (***GLU, MLE, SEL***)		Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml		Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P		Dyniowa z ziemniakami i mięsem # 400 ml (***GLU, MLE, SEL***)	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***)		
	Kolacja	Zacierka na mleku wzmocnione 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (***RYB, SEL***) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (***RYB, SEL***) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt		Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)		
		Wartość energetyczna: 1054.49 kcal; Białko ogółem: 71.99 g; Tłuszcz: 23.06 g; Kwasy tł. nasycone: 9.22 g; Węglowodany ogółem: 147.62 g; Błonnik pokarmowy: 6.86 g; Sód: 6.01 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 1869.74 kcal; Białko ogółem: 108.26 g; Tłuszcz: 49.92 g; Kwasy tł. nasycone: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 259.10 g; Błonnik pokarmowy: 15.59 g; Sód: 164.38 mg; suma cukrów prostych: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2269.30 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 82.62 g; Kwasy tł. nasycone: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 286.52 g; Błonnik pokarmowy: 47.42 g; Sód: 2536.98 mg; suma cukrów prostych: 57.73 g;		Wartość energetyczna: 1960.92 kcal; Białko ogółem: 86.49 g; Tłuszcz: 79.05 g; Kwasy tł. nasycone: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 219.92 g; Błonnik pokarmowy: 36.40 g; Sód: 2021.16 mg; suma cukrów prostych: 53.23 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Łatwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Łatwostrawna dzieci 4-9 lat P02
2026-11-11 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Kiwi 100 g	Ryż na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 200 ml (***MLE***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml Banan 100 g	Ryż na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 200 ml (***MLE***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami # 250 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 50 g (***GLU, JAJ***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 100 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (***GLU***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (***SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 50 g (***GLU, JAJ***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 100 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***)				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 50 g (***RYB, SEL***) Rzodkiew 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 60 g (***RYB, SEL***) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 50 g (***RYB, SEL***) Rzodkiew 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 60 g (***RYB, SEL***) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 30 g (***RYB, SEL***) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)			Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1439.52 kcal; Białko ogółem: 60.29 g; Tłuszcz: 55.08 g; Kwasy tł. nasycone: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 178.98 g; Błonnik pokarmowy: 28.99 g; Sód: 1589.17 mg; suma cukrów prostych: 41.82 g;	Wartość energetyczna: 2548.01 kcal; Białko ogółem: 102.81 g; Tłuszcz: 78.60 g; Kwasy tł. nasycone: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 360.21 g; Błonnik pokarmowy: 40.84 g; Sód: 2362.39 mg; suma cukrów prostych: 103.03 g;	Wartość energetyczna: 1353.09 kcal; Białko ogółem: 55.29 g; Tłuszcz: 42.62 g; Kwasy tł. nasycone: 13.65 g; Węglowodany ogółem: 193.39 g; Błonnik pokarmowy: 24.33 g; Sód: 1038.14 mg; suma cukrów prostych: 54.79 g;	Wartość energetyczna: 2333.94 kcal; Białko ogółem: 94.68 g; Tłuszcz: 63.00 g; Kwasy tł. nasycone: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 352.33 g; Błonnik pokarmowy: 29.58 g; Sód: 1700.79 mg; suma cukrów prostych: 100.64 g;	Wartość energetyczna: 1697.82 kcal; Białko ogółem: 74.60 g; Tłuszcz: 41.11 g; Kwasy tł. nasycone: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 258.48 g; Błonnik pokarmowy: 24.11 g; Sód: 1106.92 mg; suma cukrów prostych: 91.83 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		24-Łatwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	28-Łatwo strawna kobiet w ciąży C02
2026-11-11 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 200 ml (***MLE***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml Banan 100 g	Ryż na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z soczewicy z olejem 60 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (***SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Banan 150 g
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Zrazik drobiowy gotowany 50 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 30 ml (***GLU, MLE, SEL***) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlety z brokuła 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 100 ml (***GLU, MLE, SEL***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (***SEL***) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (***GLU***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlety z brokuła (bez jaj) 100 g (***GLU***) Sos jarzynowy (bez mleka) 100 ml (***GLU, SEL***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (***SEL***) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (***GLU***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (***GLU***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***)		Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***)	
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 40 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 50 g (***RYB, SEL***) Pomidor bez skórki 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (***RYB, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Sałatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkiem i nasionami słonecznika 120 g Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (***RYB, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (***RYB, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)			Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 1224.25 kcal; Białko ogółem: 49.55 g; Tłuszcz: 31.68 g; Kwasy tł. nasycone: 12.61 g; Węglowodany ogółem: 194.51 g; Błonnik pokarmowy: 17.89 g; Sód: 873.02 mg; suma cukrów prostych: 55.69 g;	Wartość energetyczna: 2912.94 kcal; Białko ogółem: 105.40 g; Tłuszcz: 84.69 g; Kwasy tł. nasycone: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 440.82 g; Błonnik pokarmowy: 53.52 g; Sód: 2520.11 mg; suma cukrów prostych: 110.81 g;	Wartość energetyczna: 2459.82 kcal; Białko ogółem: 83.34 g; Tłuszcz: 54.51 g; Kwasy tł. nasycone: 7.65 g; Węglowodany ogółem: 427.18 g; Błonnik pokarmowy: 59.65 g; Sód: 1719.22 mg; suma cukrów prostych: 89.06 g;	Wartość energetyczna: 2678.52 kcal; Białko ogółem: 104.91 g; Tłuszcz: 89.17 g; Kwasy tł. nasycone: 38.18 g; Węglowodany ogółem: 368.54 g; Błonnik pokarmowy: 43.58 g; Sód: 2071.99 mg; suma cukrów prostych: 89.29 g;	Wartość energetyczna: 2438.62 kcal; Białko ogółem: 96.33 g; Tłuszcz: 73.75 g; Kwasy tł. nasycone: 37.03 g; Węglowodany ogółem: 353.51 g; Błonnik pokarmowy: 31.68 g; Sód: 1806.92 mg; suma cukrów prostych: 86.60 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		29-Z ogr. łat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. łat. przy. węgl. w laktacji C03
2026-11-11 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Kiwi 150 g	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (***SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Kiwi 150 g
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlety z brokuła (bez jaj) 100 g (***GLU***) Sos jarzynowy (bez mleka) 100 ml (***GLU, SEL***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (***SEL***) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (***GLU***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***)	Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***)		
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (***RYB, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Sałatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkiem i nasionami słonecznika 120 g Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (***RYB, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (***RYB, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (***RYB, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)			Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)
		Wartość energetyczna: 2437.35 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 90.78 g; Kwasy tł. nasycone: 38.24 g; Węglowodany ogółem: 309.34 g; Błonnik pokarmowy: 49.36 g; Sód: 2174.55 mg; suma cukrów prostych: 58.86 g;	Wartość energetyczna: 2527.24 kcal; Białko ogółem: 84.98 g; Tłuszcz: 54.60 g; Kwasy tł. nasycone: 7.65 g; Węglowodany ogółem: 442.78 g; Błonnik pokarmowy: 60.95 g; Sód: 1752.41 mg; suma cukrów prostych: 89.83 g;	Wartość energetyczna: 2668.60 kcal; Białko ogółem: 102.83 g; Tłuszcz: 91.02 g; Kwasy tł. nasycone: 38.03 g; Węglowodany ogółem: 363.66 g; Błonnik pokarmowy: 42.68 g; Sód: 2077.85 mg; suma cukrów prostych: 90.00 g;	Wartość energetyczna: 2438.62 kcal; Białko ogółem: 96.33 g; Tłuszcz: 73.75 g; Kwasy tł. nasycone: 37.03 g; Węglowodany ogółem: 353.51 g; Błonnik pokarmowy: 31.68 g; Sód: 1806.92 mg; suma cukrów prostych: 86.60 g;	Wartość energetyczna: 2437.35 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 90.78 g; Kwasy tł. nasycone: 38.24 g; Węglowodany ogółem: 309.34 g; Błonnik pokarmowy: 49.36 g; Sód: 2174.55 mg; suma cukrów prostych: 58.86 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-11-11 środa	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (***SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Serek homogenizowany naturalny z ziołami 30 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z soczewicy z olejem 60 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Kiwi 150 g	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (***SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml		Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlety z brokuła 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 100 ml (***GLU, MLE, SEL***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (***SEL***) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (***GLU***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlety z brokuła (bez jaj) 150 g (***GLU***) Sos jarzynowy (bez mleka) 100 ml (***GLU, SEL***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (***SEL***) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (***GLU***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P		Kefir 150 g 1 szt (***MLE***)		Kefir 150 g 1 szt (***MLE***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (***RYB, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (***RYB, SEL***) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (***RYB, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (***RYB, SEL***) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Sałatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkiem i nasionami słonecznika 120 g Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt		Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)		
		Wartość energetyczna: 2114.72 kcal; Białko ogółem: 69.84 g; Tłuszcz: 55.77 g; Kwasy tł. nasycone: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 341.44 g; Błonnik pokarmowy: 31.63 g; Sód: 1628.52 mg; suma cukrów prostych: 83.87 g;	Wartość energetyczna: 2643.09 kcal; Białko ogółem: 115.64 g; Tłuszcz: 72.25 g; Kwasy tł. nasycone: 34.38 g; Węglowodany ogółem: 391.50 g; Błonnik pokarmowy: 31.26 g; Sód: 1879.22 mg; suma cukrów prostych: 114.09 g;	Wartość energetyczna: 2674.57 kcal; Białko ogółem: 96.33 g; Tłuszcz: 81.86 g; Kwasy tł. nasycone: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 398.20 g; Błonnik pokarmowy: 49.98 g; Sód: 2389.55 mg; suma cukrów prostych: 105.90 g;	Wartość energetyczna: 2210.99 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Tłuszcz: 75.96 g; Kwasy tł. nasycone: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 285.86 g; Błonnik pokarmowy: 48.02 g; Sód: 2096.68 mg; suma cukrów prostych: 58.91 g;	Wartość energetyczna: 2536.82 kcal; Białko ogółem: 85.17 g; Tłuszcz: 59.76 g; Kwasy tł. nasycone: 8.00 g; Węglowodany ogółem: 433.54 g; Błonnik pokarmowy: 61.02 g; Sód: 1719.35 mg; suma cukrów prostych: 90.08 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
2026-11-12 czwartek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 g (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g		Makaron na mleku 400 g (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE***) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Makaron na mleku 400 g (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE***) Mix sałat 20 g Dynia gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Makaron na mleku 400 g (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (***SOJ***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE***) Dynia gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakiami # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (***JAJ***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (***SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Bigos z kapusty mieszanej z kiełbasą 300 g (***GLU***) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (***JAJ***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (***SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (***JAJ***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU, MLE***) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g	
	P				Kefir 150 g 1 szt (***MLE***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Pasztet z soczewicy 60 g (***GLU, JAJ***) Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (***JAJ, MLE, SEL***) Herbata owocowa z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Ser mozzarella- plastry 30 g (***MLE***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 50 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (***MLE, SEL***) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Ser mozzarella- plastry 30 g (***MLE***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 50 g Seler z pietruszką gotowany 100 g (***SEL***) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Pasta warzywna z cukinią 50 g (***SEL***) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (***SOJ***) Seler z pietruszką gotowany 100 g (***SEL***) Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2451.25 kcal; Białko ogółem: 85.42 g; Tłuszcz: 73.51 g; Kwasy tł. nasycone: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 378.70 g; Błonnik pokarmowy: 40.25 g; Sód: 2147.60 mg; suma cukrów prostych: 68.61 g;	Wartość energetyczna: 2399.38 kcal; Białko ogółem: 86.31 g; Tłuszcz: 74.63 g; Kwasy tł. nasycone: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 360.32 g; Błonnik pokarmowy: 35.83 g; Sód: 2406.17 mg; suma cukrów prostych: 77.07 g;	Wartość energetyczna: 2302.46 kcal; Białko ogółem: 89.92 g; Tłuszcz: 65.71 g; Kwasy tł. nasycone: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 352.08 g; Błonnik pokarmowy: 29.24 g; Sód: 1636.54 mg; suma cukrów prostych: 70.50 g;	Wartość energetyczna: 2275.68 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kwasy tł. nasycone: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 353.35 g; Błonnik pokarmowy: 30.96 g; Sód: 1724.51 mg; suma cukrów prostych: 74.63 g;	Wartość energetyczna: 2591.15 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 69.51 g; Kwasy tł. nasycone: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 412.62 g; Błonnik pokarmowy: 32.78 g; Sód: 1694.67 mg; suma cukrów prostych: 82.07 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		10-Płynna D09	11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-11-12 czwartek	Śniadanie	Makaron na mleku wzmocnione 400 g (***GLU, MLE***)		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Jabłko 150 g		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Jabłko 150 g
	Obiad	Ziemniaczana z mięsem i natką pietruszki# 400 ml (***GLU, MLE, SEL***)		Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (***JAJ***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml		Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (***JAJ***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 150 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P		Brokułowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki# 400 ml (***MLE, SEL***)	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***)		
	Kolacja	Kasza manna na mleku wzmocniona 400 ml (***GLU, MLE***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Pasztet z soczewicy 60 g (***GLU, JAJ***) Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (***JAJ, MLE, SEL***) Herbata owocowa bez cukru 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Pasztet z soczewicy 60 g (***GLU, JAJ***) Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (***JAJ, MLE, SEL***) Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt		Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1194.30 kcal; Białko ogółem: 72.94 g; Tłuszcz: 22.40 g; Kwasy tł. nasycone: 8.69 g; Węglowodany ogółem: 183.06 g; Błonnik pokarmowy: 6.74 g; Sód: 5.60 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 1958.34 kcal; Białko ogółem: 109.20 g; Tłuszcz: 49.12 g; Kwasy tł. nasycone: 13.60 g; Węglowodany ogółem: 281.26 g; Błonnik pokarmowy: 14.01 g; Sód: 158.35 mg; suma cukrów prostych: 4.37 g;	Wartość energetyczna: 2247.09 kcal; Białko ogółem: 85.85 g; Tłuszcz: 71.96 g; Kwasy tł. nasycone: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 331.04 g; Błonnik pokarmowy: 47.50 g; Sód: 1990.97 mg; suma cukrów prostych: 53.61 g;		Wartość energetyczna: 1937.13 kcal; Białko ogółem: 78.05 g; Tłuszcz: 68.35 g; Kwasy tł. nasycone: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 263.72 g; Błonnik pokarmowy: 35.83 g; Sód: 1460.90 mg; suma cukrów prostych: 49.02 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Łatwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Łatwostrawna dzieci 4-9 lat P02
2026-11-12 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 690 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Makaron na mleku 400 g (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Makaron na mleku 200 g (***GLU, MLE***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Jabłko 100 g	Makaron na mleku 400 g (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE***) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Makaron na mleku 200 g (***GLU, MLE***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE***) Mix sałat 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 250 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 50 g (***JAJ***) Sos pomidorowy 30 ml (***GLU, MLE***) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 100 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Barszcz biały z ziemniakiami # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (***JAJ***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (***SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 200 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Gołabki bez zawijania pieczone 50 g (***JAJ***) Sos pomidorowy 30 ml (***GLU, MLE***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gołabki bez zawijania pieczone 100 g (***JAJ***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU, MLE***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (***SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Gołabki bez zawijania pieczone 100 g (***JAJ***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU, MLE***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (***SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***)	Pudding z nasionami chia z truskawkami 200 g (***MLE***)			
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Pasztet z soczewicy 30 g (***GLU, JAJ***) Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 60 g (***JAJ, MLE, SEL***) Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Pasztet z soczewicy 60 g (***GLU, JAJ***) Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (***JAJ, MLE, SEL***) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 20 g Pasztet z soczewicy 20 g (***GLU, JAJ***) Sałatka jarzynowa lekkostrawna # 60 g (***MLE, SEL***) Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Ser mozzarella- plastry 30 g (***MLE***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 50 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (***MLE, SEL***) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Ser mozzarella- plastry 30 g (***MLE***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 50 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (***MLE, SEL***) Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1523.41 kcal; Białko ogółem: 57.75 g; Tłuszcz: 45.87 g; Kwasy tł. nasycone: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 229.63 g; Błonnik pokarmowy: 31.18 g; Sód: 1204.79 mg; suma cukrów prostych: 52.30 g;	Wartość energetyczna: 2601.65 kcal; Białko ogółem: 93.31 g; Tłuszcz: 81.48 g; Kwasy tł. nasycone: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 394.30 g; Błonnik pokarmowy: 45.39 g; Sód: 2220.92 mg; suma cukrów prostych: 77.99 g;	Wartość energetyczna: 1342.27 kcal; Białko ogółem: 51.52 g; Tłuszcz: 36.62 g; Kwasy tł. nasycone: 13.15 g; Węglowodany ogółem: 212.13 g; Błonnik pokarmowy: 26.67 g; Sód: 994.77 mg; suma cukrów prostych: 40.78 g;	Wartość energetyczna: 2452.86 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kwasy tł. nasycone: 34.69 g; Węglowodany ogółem: 367.68 g; Błonnik pokarmowy: 34.39 g; Sód: 1709.86 mg; suma cukrów prostych: 79.89 g;	Wartość energetyczna: 1883.68 kcal; Białko ogółem: 82.23 g; Tłuszcz: 53.08 g; Kwasy tł. nasycone: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 283.95 g; Błonnik pokarmowy: 30.45 g; Sód: 1181.14 mg; suma cukrów prostych: 72.82 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		24-Łatwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	28-Łatwo strawna kobiet w ciąży C02
2026-11-12 czwartek	Śniadanie	Makaron na mleku 200 g (***GLU, MLE***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Jabłko 100 g	Makaron na mleku 400 g (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (***MLE***) Pasta warzywna z soczewicą 50 g (***SEL***) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Makaron na wywarze jarzynowym 40 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 100 g (***SEL***) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Makaron na mleku 400 g (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Makaron na mleku 400 g (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Jabłko 150 g
	Obiad	Ziemniaczana z natką pietruszki# 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Gołąbki bez zawijania pieczone 50 g (***JAJ***) Sos pomidorowy 30 ml (***GLU, MLE***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Risotto z warzywami i fasolą 300 g (***SEL***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (***SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Risotto z warzywami i fasolą 300 g (***SEL***) Sos pomidorowy (bez mleka) 80 ml (***GLU***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (***SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Barszcz biały z ziemniakiami # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos pomidorowy 80 ml (***GLU, MLE***) Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (***JAJ***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (***SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos pomidorowy 80 ml (***GLU, MLE***) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (***JAJ***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (***SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Pudding z nasionami chia z truskawkami 200 g (***MLE***)		Kisiel o smaku brzoskwiniowym z jabłkiem 200 ml	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Mieszanka studencka 20 g (***OZI, ORZ***)	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***)
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 40 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Ser mozzarella- plastry 20 g (***MLE***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 20 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna # 60 g (***MLE, SEL***) Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Pasztet z soczewicy 60 g (***GLU, JAJ***) Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (***JAJ, MLE, SEL***) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy 60 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałatka jarzynowa lekkostrawna z olejem 120 g (***JAJ, SEL***) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Pasztet z soczewicy 60 g (***GLU, JAJ***) Sałatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (***MLE, SEL***) Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Ser mozzarella- plastry 30 g (***MLE***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 50 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (***MLE, SEL***) Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1318.61 kcal; Białko ogółem: 51.95 g; Tłuszcz: 37.91 g; Kwasy tł. nasycone: 16.03 g; Węglowodany ogółem: 204.06 g; Błonnik pokarmowy: 22.53 g; Sód: 824.18 mg; suma cukrów prostych: 42.43 g;	Wartość energetyczna: 2602.96 kcal; Białko ogółem: 83.03 g; Tłuszcz: 87.74 g; Kwasy tł. nasycone: 35.68 g; Węglowodany ogółem: 389.78 g; Błonnik pokarmowy: 47.74 g; Sód: 2413.12 mg; suma cukrów prostych: 75.54 g;	Wartość energetyczna: 2079.64 kcal; Białko ogółem: 52.87 g; Tłuszcz: 40.27 g; Kwasy tł. nasycone: 5.40 g; Węglowodany ogółem: 389.44 g; Błonnik pokarmowy: 43.49 g; Sód: 1803.81 mg; suma cukrów prostych: 60.47 g;	Wartość energetyczna: 2664.70 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz: 85.79 g; Kwasy tł. nasycone: 36.32 g; Węglowodany ogółem: 389.91 g; Błonnik pokarmowy: 42.24 g; Sód: 1960.18 mg; suma cukrów prostych: 61.49 g;	Wartość energetyczna: 2487.32 kcal; Białko ogółem: 97.13 g; Tłuszcz: 78.71 g; Kwasy tł. nasycone: 39.66 g; Węglowodany ogółem: 363.76 g; Błonnik pokarmowy: 32.92 g; Sód: 1774.20 mg; suma cukrów prostych: 64.06 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		29-Z ogr. łat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. łat. przy. węgl. w laktacji C03
2026-11-12 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Makaron na wywarze jarzynowym 40 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 100 g (***SEL***) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Makaron na mleku 400 g (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Makaron na mleku 400 g (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Jabłko 150 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakiami # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos pomidorowy 80 ml (***GLU, MLE***) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (***JAJ***) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Risotto z warzywami i fasolą 300 g (***SEL***) Sos pomidorowy (bez mleka) 80 ml (***GLU***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (***SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Barszcz biały z ziemniakiami # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (***JAJ***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (***SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos pomidorowy 80 ml (***GLU, MLE***) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (***JAJ***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (***SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Barszcz biały z ziemniakiami # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos pomidorowy 80 ml (***GLU, MLE***) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (***JAJ***) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***)	Kisiel o smaku brzoskwiniowym z jabłkiem 200 ml	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Mieszanka studencka 20 g (***OZI, ORZ***)	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***)	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Pasztet z soczewicy 60 g (***GLU, JAJ***) Sałatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (***MLE, SEL***) Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy 60 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałatka jarzynowa lekkostrawna z olejem 120 g (***JAJ, SEL***) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Pasztet z soczewicy 60 g (***GLU, JAJ***) Sałatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (***MLE, SEL***) Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Ser mozzarella- plastry 30 g (***MLE***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 50 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (***MLE, SEL***) Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Pasztet z soczewicy 60 g (***GLU, JAJ***) Sałatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (***MLE, SEL***) Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt			Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2374.33 kcal; Białko ogółem: 87.74 g; Tłuszcz: 77.67 g; Kwasy tł. nasycone: 35.93 g; Węglowodany ogółem: 348.05 g; Błonnik pokarmowy: 47.54 g; Sód: 1917.52 mg; suma cukrów prostych: 53.74 g;	Wartość energetyczna: 2079.64 kcal; Białko ogółem: 52.87 g; Tłuszcz: 40.27 g; Kwasy tł. nasycone: 5.40 g; Węglowodany ogółem: 389.44 g; Błonnik pokarmowy: 43.49 g; Sód: 1803.81 mg; suma cukrów prostych: 60.47 g;	Wartość energetyczna: 2664.70 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz: 85.79 g; Kwasy tł. nasycone: 36.32 g; Węglowodany ogółem: 389.91 g; Błonnik pokarmowy: 42.24 g; Sód: 1960.18 mg; suma cukrów prostych: 61.49 g;	Wartość energetyczna: 2487.32 kcal; Białko ogółem: 97.13 g; Tłuszcz: 78.71 g; Kwasy tł. nasycone: 39.66 g; Węglowodany ogółem: 363.76 g; Błonnik pokarmowy: 32.92 g; Sód: 1774.20 mg; suma cukrów prostych: 64.06 g;	Wartość energetyczna: 2374.33 kcal; Białko ogółem: 87.74 g; Tłuszcz: 77.67 g; Kwasy tł. nasycone: 35.93 g; Węglowodany ogółem: 348.05 g; Błonnik pokarmowy: 47.54 g; Sód: 1917.52 mg; suma cukrów prostych: 53.74 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-11-12 czwartek	Śniadanie	Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Twarożek z koperkiem 30 g (***MLE***) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Makaron na mleku 400 g (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE***) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Makaron na mleku 400 g (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (***MLE***) Pasta warzywna z soczewicą 50 g (***SEL***) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Makaron na mleku 400 g (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Makaron na wywarze jarzynowym 40 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 150 g (***SEL***) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	Obiad	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (***JAJ***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Sos pomidorowy 80 ml (***GLU, MLE***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (***SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gołąbki bez zawijania pieczone 200 g (***JAJ***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU, MLE***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (***SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Risotto z warzywami i fasolą 300 g (***SEL***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (***SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (***JAJ***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g	Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Risotto z warzywami i fasolą 350 g (***SEL***) Sos pomidorowy (bez mleka) 80 ml (***GLU***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (***SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P		Kefir 150 g 1 szt (***MLE***)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Ser mozzarella- plastry 30 g (***MLE***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 50 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (***MLE, SEL***) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Ser mozzarella- plastry 30 g (***MLE***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 50 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (***MLE, SEL***) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Pasztet z soczewicy 60 g (***GLU, JAJ***) Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (***JAJ, MLE, SEL***) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Ser mozzarella- plastry 30 g (***MLE***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (***JAJ, MLE, SEL***) Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy 120 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałatka jarzynowa lekkostrawna z olejem 120 g (***JAJ, SEL***) Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2452.60 kcal; Białko ogółem: 69.27 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kwasy tł. nasycone: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 426.19 g; Błonnik pokarmowy: 32.29 g; Sód: 1554.38 mg; suma cukrów prostych: 63.41 g;	Wartość energetyczna: 2889.12 kcal; Białko ogółem: 118.95 g; Tłuszcz: 77.70 g; Kwasy tł. nasycone: 37.69 g; Węglowodany ogółem: 446.49 g; Błonnik pokarmowy: 31.81 g; Sód: 1830.53 mg; suma cukrów prostych: 86.55 g;	Wartość energetyczna: 2452.56 kcal; Białko ogółem: 75.14 g; Tłuszcz: 79.76 g; Kwasy tł. nasycone: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 374.18 g; Błonnik pokarmowy: 42.59 g; Sód: 2339.81 mg; suma cukrów prostych: 66.16 g;	Wartość energetyczna: 2325.69 kcal; Białko ogółem: 91.69 g; Tłuszcz: 69.98 g; Kwasy tł. nasycone: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 347.00 g; Błonnik pokarmowy: 36.60 g; Sód: 1951.90 mg; suma cukrów prostych: 54.01 g;	Wartość energetyczna: 2185.89 kcal; Białko ogółem: 63.31 g; Tłuszcz: 50.47 g; Kwasy tł. nasycone: 6.20 g; Węglowodany ogółem: 384.40 g; Błonnik pokarmowy: 48.39 g; Sód: 1910.20 mg; suma cukrów prostych: 60.85 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
2026-11-13 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Gruszka 150 g		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Marchew gotowana 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twarożek 70 g (***MLE***) Marchew gotowana 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (***RYB***) Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml		
	P				Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (***MLE***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (***MLE***) Serek śmietankowy 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Cukinia pieczona z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (***GLU, MLE***)		Wafle ryżowe 30 g		Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2798.31 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 92.04 g; Kwasy tł. nasycone: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 413.61 g; Błonnik pokarmowy: 42.76 g; Sód: 2308.03 mg; suma cukrów prostych: 83.16 g;	Wartość energetyczna: 2687.11 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 84.52 g; Kwasy tł. nasycone: 36.42 g; Węglowodany ogółem: 396.78 g; Błonnik pokarmowy: 41.61 g; Sód: 2236.98 mg; suma cukrów prostych: 83.09 g;	Wartość energetyczna: 2407.58 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 75.35 g; Kwasy tł. nasycone: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 352.50 g; Błonnik pokarmowy: 26.53 g; Sód: 2056.96 mg; suma cukrów prostych: 65.76 g;	Wartość energetyczna: 2568.35 kcal; Białko ogółem: 94.40 g; Tłuszcz: 78.79 g; Kwasy tł. nasycone: 35.40 g; Węglowodany ogółem: 385.44 g; Błonnik pokarmowy: 28.43 g; Sód: 2462.86 mg; suma cukrów prostych: 91.09 g;	Wartość energetyczna: 2673.21 kcal; Białko ogółem: 103.01 g; Tłuszcz: 87.37 g; Kwasy tł. nasycone: 36.10 g; Węglowodany ogółem: 384.63 g; Błonnik pokarmowy: 28.82 g; Sód: 2308.27 mg; suma cukrów prostych: 80.67 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		10-Płynna D09	11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-11-13 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku wzmocnione 400 ml (***GLU, MLE***)		Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Hummus z ciecierzycy 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Gruszka 150 g		Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Hummus z ciecierzycy 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Gruszka 150 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem, mięsem i ziemniakami # 400 ml (***GLU, MLE, SEL***)		Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml		Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Kotlet rybny pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P		Jarzynowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (***GLU, MLE, SEL***)	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt		
	Kolacja	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***)	Płatki owsiane na mleku wzmocnione 400 ml (***GLU, MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt		Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g		
		Wartość energetyczna: 1083.68 kcal; Białko ogółem: 66.00 g; Tłuszcz: 26.52 g; Kwasy tł. nasycone: 9.56 g; Węglowodany ogółem: 156.06 g; Błonnik pokarmowy: 11.62 g; Sód: 108.84 mg; suma cukrów prostych: 12.36 g;	Wartość energetyczna: 1901.25 kcal; Białko ogółem: 110.65 g; Tłuszcz: 54.02 g; Kwasy tł. nasycone: 14.88 g; Węglowodany ogółem: 258.74 g; Błonnik pokarmowy: 21.26 g; Sód: 404.59 mg; suma cukrów prostych: 16.42 g;	Wartość energetyczna: 2192.48 kcal; Białko ogółem: 93.22 g; Tłuszcz: 79.73 g; Kwasy tł. nasycone: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 291.84 g; Błonnik pokarmowy: 43.41 g; Sód: 1792.21 mg; suma cukrów prostych: 50.10 g;		Wartość energetyczna: 1872.83 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 75.15 g; Kwasy tł. nasycone: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 224.99 g; Błonnik pokarmowy: 32.62 g; Sód: 1292.62 mg; suma cukrów prostych: 45.10 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Łatwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Łatwostrawna dzieci 4-9 lat P02
2026-11-13 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 60 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Gruszka 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Rogal maślany 80 g (***GLU, MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (***GLU, MLE***) Rogal maślany 80 g (***GLU, MLE***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml Gruszka 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (***GLU***) Rogal maślany 80 g (***GLU, MLE***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (***GLU, MLE***) Rogal maślany 80 g (***GLU, MLE***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Kotlet rybny pieczony 50 g (***GLU, JAJ, RYB***) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Szpinak gotowany z olejem 100 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Pulpet rybny pieczony 50 g (***GLU, JAJ, RYB***) Sos pietruszkowy 30 ml (***GLU, MLE***) Surówka z czerwonej kapusty gotowanej z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Pulpet rybny pieczony 80 g (***GLU, JAJ, RYB***) Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (***MLE***)	Koktajl bananowy z cukrem 150 ml (***MLE***)	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (***MLE***)	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 g (***JAJ, MLE***) Rzodkiew 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (***JAJ, MLE***) Pomidor 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (***JAJ, MLE***) Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (***GLU, MLE***)		Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 1386.04 kcal; Białko ogółem: 63.07 g; Tłuszcz: 53.93 g; Kwasy tł. nasycone: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 170.99 g; Błonnik pokarmowy: 23.27 g; Sód: 959.99 mg; suma cukrów prostych: 32.26 g;	Wartość energetyczna: 2929.82 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 95.25 g; Kwasy tł. nasycone: 36.50 g; Węglowodany ogółem: 429.68 g; Błonnik pokarmowy: 41.22 g; Sód: 2014.63 mg; suma cukrów prostych: 105.94 g;	Wartość energetyczna: 1768.17 kcal; Białko ogółem: 56.10 g; Tłuszcz: 48.78 g; Kwasy tł. nasycone: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 273.97 g; Błonnik pokarmowy: 24.58 g; Sód: 1047.82 mg; suma cukrów prostych: 56.30 g;	Wartość energetyczna: 2517.99 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 77.10 g; Kwasy tł. nasycone: 33.91 g; Węglowodany ogółem: 367.10 g; Błonnik pokarmowy: 26.01 g; Sód: 1789.46 mg; suma cukrów prostych: 87.95 g;	Wartość energetyczna: 1833.48 kcal; Białko ogółem: 67.24 g; Tłuszcz: 47.93 g; Kwasy tł. nasycone: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 282.35 g; Błonnik pokarmowy: 20.07 g; Sód: 1084.38 mg; suma cukrów prostych: 79.30 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		24-Łatwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	28-Łatwo strawna kobiet w ciąży C02
2026-11-13 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (***GLU, MLE***) Rogal maślany 80 g (***GLU, MLE***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Rogal maślany 80 g (***GLU, MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Hummus z ciecierzycy 100 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Pulpet rybny pieczony 50 g (***GLU, JAJ, RYB***) Sos pietruszkowy 30 ml (***GLU, MLE***) Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 200 g (***GLU, SEL***) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Dyniowa z makaronem i ziemniakami # (bez mleka) 350 ml (***GLU, SEL***) Gulasz warzywny z ciecierzycą 150 g (***GLU, SEL***) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet rybny pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Pulpet rybny pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Koktajl bananowy z cukrem 150 ml (***MLE***)	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (***MLE***)	Koktajl bananowy na napoju sojowym z cukrem 200 ml (***SOJ***)	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (***MLE***)	
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 40 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (***JAJ, MLE***) Pomidor bez skórki 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 100 g (***SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Wafle ryżowe 30 g	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (***GLU, MLE***)	Wafle ryżowe 30 g	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (***GLU, MLE***)	Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 1461.24 kcal; Białko ogółem: 53.10 g; Tłuszcz: 38.65 g; Kwasy tł. nasycone: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 222.80 g; Błonnik pokarmowy: 16.10 g; Sód: 857.90 mg; suma cukrów prostych: 44.75 g;	Wartość energetyczna: 2829.86 kcal; Białko ogółem: 87.57 g; Tłuszcz: 85.84 g; Kwasy tł. nasycone: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 431.86 g; Błonnik pokarmowy: 44.48 g; Sód: 2046.28 mg; suma cukrów prostych: 109.55 g;	Wartość energetyczna: 2254.85 kcal; Białko ogółem: 65.48 g; Tłuszcz: 46.74 g; Kwasy tł. nasycone: 6.06 g; Węglowodany ogółem: 408.11 g; Błonnik pokarmowy: 56.94 g; Sód: 2311.35 mg; suma cukrów prostych: 87.65 g;	Wartość energetyczna: 3043.80 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 103.33 g; Kwasy tł. nasycone: 41.84 g; Węglowodany ogółem: 444.65 g; Błonnik pokarmowy: 45.10 g; Sód: 2408.22 mg; suma cukrów prostych: 96.05 g;	Wartość energetyczna: 2653.07 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 86.64 g; Kwasy tł. nasycone: 39.66 g; Węglowodany ogółem: 383.54 g; Błonnik pokarmowy: 28.87 g; Sód: 2157.14 mg; suma cukrów prostych: 78.65 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		29-Z ogr. łat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. łat. przy. węgl. w laktacji C03
2026-11-13 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Hummus z ciecierzycy 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Gruszka 150 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Hummus z ciecierzycy 100 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Hummus z ciecierzycy 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Gruszka 150 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet rybny pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # (bez mleka) 350 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 150 g (***GLU, SEL***) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet rybny pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Pulpet rybny pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet rybny pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	Koktajl bananowy na napoju sojowym z cukrem 200 ml (***SOJ***)	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (***MLE***)		Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 100 g (***SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g	Wafle ryżowe 30 g	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (***GLU, MLE***)	Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g
		Wartość energetyczna: 2350.66 kcal; Białko ogółem: 94.93 g; Tłuszcz: 88.07 g; Kwasy tł. nasycone: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 311.51 g; Błonnik pokarmowy: 44.71 g; Sód: 1826.35 mg; suma cukrów prostych: 54.92 g;	Wartość energetyczna: 2322.27 kcal; Białko ogółem: 67.11 g; Tłuszcz: 46.82 g; Kwasy tł. nasycone: 6.06 g; Węglowodany ogółem: 423.71 g; Błonnik pokarmowy: 58.24 g; Sód: 2344.55 mg; suma cukrów prostych: 88.42 g;	Wartość energetyczna: 3043.80 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 103.33 g; Kwasy tł. nasycone: 41.84 g; Węglowodany ogółem: 444.65 g; Błonnik pokarmowy: 45.10 g; Sód: 2408.22 mg; suma cukrów prostych: 96.05 g;	Wartość energetyczna: 2653.07 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 86.64 g; Kwasy tł. nasycone: 39.66 g; Węglowodany ogółem: 383.54 g; Błonnik pokarmowy: 28.87 g; Sód: 2157.14 mg; suma cukrów prostych: 78.65 g;	Wartość energetyczna: 2350.66 kcal; Białko ogółem: 94.93 g; Tłuszcz: 88.07 g; Kwasy tł. nasycone: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 311.51 g; Błonnik pokarmowy: 44.71 g; Sód: 1826.35 mg; suma cukrów prostych: 54.92 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-11-13 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 50 g Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Hummus z ciecierzycy 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Hummus z ciecierzycy 130 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Gruszka 150 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Makaron z warzywami 200 g (***GLU, SEL***) Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 200 g (***GLU, SEL***) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # (bez mleka) 350 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 200 g (***GLU, SEL***) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P		Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (***MLE***)		Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem (bez mleka) 100 g (***JAJ***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 150 g (***SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Wafle ryżowe 30 g		Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (***GLU, MLE***)	Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2156.92 kcal; Białko ogółem: 66.76 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kwasy tł. nasycone: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 338.22 g; Błonnik pokarmowy: 25.20 g; Sód: 1668.88 mg; suma cukrów prostych: 51.95 g;	Wartość energetyczna: 2847.88 kcal; Białko ogółem: 133.83 g; Tłuszcz: 86.18 g; Kwasy tł. nasycone: 36.35 g; Węglowodany ogółem: 401.48 g; Błonnik pokarmowy: 29.83 g; Sód: 2702.31 mg; suma cukrów prostych: 78.22 g;	Wartość energetyczna: 2698.35 kcal; Białko ogółem: 88.26 g; Tłuszcz: 82.62 g; Kwasy tł. nasycone: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 415.80 g; Błonnik pokarmowy: 46.02 g; Sód: 2339.68 mg; suma cukrów prostych: 86.77 g;	Wartość energetyczna: 2316.73 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 78.36 g; Kwasy tł. nasycone: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 318.73 g; Błonnik pokarmowy: 43.70 g; Sód: 1807.23 mg; suma cukrów prostych: 60.34 g;	Wartość energetyczna: 2301.17 kcal; Białko ogółem: 68.28 g; Tłuszcz: 51.81 g; Kwasy tł. nasycone: 6.17 g; Węglowodany ogółem: 404.20 g; Błonnik pokarmowy: 61.76 g; Sód: 2589.69 mg; suma cukrów prostych: 73.05 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
2026-11-14 sobota	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g Ketchup saszetka 15 g 1 szt		Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu 60 g (***MLE***) Dynia gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus z truskawek 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g (***SOJ***) Pasta z twarogu 60 g (***MLE***) Dynia gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus z truskawek 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, SEL***) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***MLE, SEL***) Kasza gryczana gotowana 180 g Gulasz wieprzowy z warzywami 120 g (***GLU, SEL***) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***MLE, SEL***) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***MLE, SEL***) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane puree # 180 g (***MLE***) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P				Kisiel o smaku brzoskwiniowym z truskawkami. 200 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Ryż na mleku 400 ml (***MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g (***SOJ***) Pasta z brokułu z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2459.97 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz: 93.53 g; Kwasy tł. nasycone: 35.50 g; Węglowodany ogółem: 330.63 g; Błonnik pokarmowy: 37.10 g; Sód: 3180.18 mg; suma cukrów prostych: 68.17 g;	Wartość energetyczna: 2382.97 kcal; Białko ogółem: 86.49 g; Tłuszcz: 98.57 g; Kwasy tł. nasycone: 38.53 g; Węglowodany ogółem: 302.42 g; Błonnik pokarmowy: 34.52 g; Sód: 3223.88 mg; suma cukrów prostych: 69.14 g;	Wartość energetyczna: 2280.11 kcal; Białko ogółem: 80.42 g; Tłuszcz: 91.11 g; Kwasy tł. nasycone: 36.97 g; Węglowodany ogółem: 297.64 g; Błonnik pokarmowy: 29.88 g; Sód: 3036.17 mg; suma cukrów prostych: 65.44 g;	Wartość energetyczna: 2153.75 kcal; Białko ogółem: 78.67 g; Tłuszcz: 57.05 g; Kwasy tł. nasycone: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 344.61 g; Błonnik pokarmowy: 30.07 g; Sód: 2255.00 mg; suma cukrów prostych: 75.75 g;	Wartość energetyczna: 2477.92 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 79.25 g; Kwasy tł. nasycone: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 364.25 g; Błonnik pokarmowy: 31.78 g; Sód: 1825.36 mg; suma cukrów prostych: 95.37 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		10-Płynna D09	11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-11-14 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku wzmocnione 400 ml (***MLE***)		Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomarańcza 150 g		Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomarańcza 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (***MLE, SEL***)		Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***MLE, SEL***) Kasza gryczana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml		Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***MLE, SEL***) Kasza gryczana gotowana 130 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P		Koperkowa z ziemniakamii mięsem# 400 ml (***GLU, MLE, SEL***)	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (***MLE***)		
	Kolacja	Zacierka na mleku wzmocnione 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynka Maryny 40 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynka Maryny 40 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt		Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)		
		Wartość energetyczna: 1054.46 kcal; Białko ogółem: 71.78 g; Tłuszcz: 22.92 g; Kwasy tł. nasycone: 9.12 g; Węglowodany ogółem: 149.08 g; Błonnik pokarmowy: 7.71 g; Sód: 5.83 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 1824.22 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 49.66 g; Kwasy tł. nasycone: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 250.04 g; Błonnik pokarmowy: 15.36 g; Sód: 176.75 mg; suma cukrów prostych: 4.64 g;	Wartość energetyczna: 2468.07 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 104.98 g; Kwasy tł. nasycone: 44.63 g; Węglowodany ogółem: 301.64 g; Błonnik pokarmowy: 46.03 g; Sód: 3723.22 mg; suma cukrów prostych: 59.40 g;		Wartość energetyczna: 2137.14 kcal; Białko ogółem: 85.46 g; Tłuszcz: 100.93 g; Kwasy tł. nasycone: 44.10 g; Węglowodany ogółem: 231.80 g; Błonnik pokarmowy: 35.34 g; Sód: 3134.10 mg; suma cukrów prostych: 53.42 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Łatwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Łatwostrawna dzieci 4-9 lat P02
2026-11-14 sobota	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Parówki z szynki 60 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomarańcza 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomarańcza 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Parówki z szynki 60 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Roszponka 20 g Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Pomarańcza 100 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Parówki z szynki 60 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Roszponka 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (***MLE, SEL***) Kasza gryczana gotowana 100 g Potrawka drobiowa z indyka 100 g (***GLU, SEL***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Grochowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, SEL***) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (***MLE, SEL***) Kasza jaglana gotowana 100 g Potrawka drobiowa z indyka 100 g (***GLU, SEL***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***MLE, SEL***) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (***MLE, SEL***) Kasza jaglana gotowana 130 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (***MLE***)	Kisiel o smaku brzoskwiniowym z truskawkami. 200 ml			
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynka Maryny 40 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynka Maryny 40 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynka Maryny 40 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1542.79 kcal; Białko ogółem: 68.05 g; Tłuszcz: 56.50 g; Kwasy tł. nasycone: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 196.93 g; Błonnik pokarmowy: 27.33 g; Sód: 2365.16 mg; suma cukrów prostych: 43.35 g;	Wartość energetyczna: 2609.65 kcal; Białko ogółem: 90.24 g; Tłuszcz: 93.59 g; Kwasy tł. nasycone: 35.50 g; Węglowodany ogółem: 367.85 g; Błonnik pokarmowy: 37.39 g; Sód: 3181.91 mg; suma cukrów prostych: 69.10 g;	Wartość energetyczna: 1337.61 kcal; Białko ogółem: 47.44 g; Tłuszcz: 40.92 g; Kwasy tł. nasycone: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 201.79 g; Błonnik pokarmowy: 17.74 g; Sód: 1725.58 mg; suma cukrów prostych: 35.55 g;	Wartość energetyczna: 2469.22 kcal; Białko ogółem: 81.31 g; Tłuszcz: 92.94 g; Kwasy tł. nasycone: 37.10 g; Węglowodany ogółem: 340.51 g; Błonnik pokarmowy: 31.35 g; Sód: 3071.95 mg; suma cukrów prostych: 70.62 g;	Wartość energetyczna: 1749.06 kcal; Białko ogółem: 61.09 g; Tłuszcz: 56.87 g; Kwasy tł. nasycone: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; Błonnik pokarmowy: 25.42 g; Sód: 1983.04 mg; suma cukrów prostych: 64.73 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		24-Łatwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	28-Łatwo strawna kobiet w ciąży C02
2026-11-14 sobota	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Parówki z szynki 60 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Roszponka 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Pomarańcza 100 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z soczewicy z olejem 100 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Deser sojowy o smaku waniliowym 125 g 1 szt (***SOJ***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomarańcza 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (***MLE, SEL***) Kasza jaglana gotowana 100 g Potrawka drobiowa z indyka 100 g (***GLU, SEL***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***MLE, SEL***) Kasza jaglana gotowana 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL***) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 400 ml (***SEL***) Kasza jaglana gotowana 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***MLE, SEL***) Kasza jaglana gotowana 250 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***MLE, SEL***) Kasza jaglana gotowana 250 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Kisiel o smaku brzoskwiniowym z truskawkami. 200 ml				
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 40 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Ser żółty 40 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1341.27 kcal; Białko ogółem: 47.59 g; Tłuszcz: 42.04 g; Kwasy tł. nasycone: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 199.60 g; Błonnik pokarmowy: 16.30 g; Sód: 1579.01 mg; suma cukrów prostych: 36.03 g;	Wartość energetyczna: 2864.64 kcal; Białko ogółem: 124.47 g; Tłuszcz: 84.37 g; Kwasy tł. nasycone: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 416.43 g; Błonnik pokarmowy: 56.16 g; Sód: 2432.54 mg; suma cukrów prostych: 73.84 g;	Wartość energetyczna: 2537.49 kcal; Białko ogółem: 111.12 g; Tłuszcz: 50.39 g; Kwasy tł. nasycone: 6.87 g; Węglowodany ogółem: 423.77 g; Błonnik pokarmowy: 56.28 g; Sód: 2207.76 mg; suma cukrów prostych: 65.19 g;	Wartość energetyczna: 2560.39 kcal; Białko ogółem: 83.81 g; Tłuszcz: 100.57 g; Kwasy tł. nasycone: 42.34 g; Węglowodany ogółem: 344.83 g; Błonnik pokarmowy: 34.31 g; Sód: 3362.43 mg; suma cukrów prostych: 54.12 g;	Wartość energetyczna: 2569.84 kcal; Białko ogółem: 84.13 g; Tłuszcz: 101.95 g; Kwasy tł. nasycone: 42.73 g; Węglowodany ogółem: 342.98 g; Błonnik pokarmowy: 32.15 g; Sód: 3209.97 mg; suma cukrów prostych: 54.49 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		29-Z ogr. łat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. łat. przy. węgl. w laktacji C03
2026-11-14 sobota	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomarańcza 150 g	Deser sojowy o smaku waniliowym 125 g 1 szt (***SOJ***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomarańcza 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomarańcza 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***MLE, SEL***) Kasza gryczana gotowana 250 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 400 ml (***SEL***) Kasza jaglana gotowana 250 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL***) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***MLE, SEL***) Kasza jaglana gotowana 250 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml		Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***MLE, SEL***) Kasza gryczana gotowana 250 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (***MLE***)	Kisiel o smaku brzoskwiniowym z truskawkami. 200 ml			Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (***MLE***)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt			Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)
		Wartość energetyczna: 2633.17 kcal; Białko ogółem: 97.88 g; Tłuszcz: 114.04 g; Kwasy tł. nasycone: 50.26 g; Węglowodany ogółem: 319.90 g; Błonnik pokarmowy: 47.58 g; Sód: 3861.40 mg; suma cukrów prostych: 59.65 g;	Wartość energetyczna: 2628.84 kcal; Białko ogółem: 113.88 g; Tłuszcz: 51.15 g; Kwasy tł. nasycone: 7.03 g; Węglowodany ogółem: 442.57 g; Błonnik pokarmowy: 57.12 g; Sód: 2345.05 mg; suma cukrów prostych: 65.22 g;	Wartość energetyczna: 2560.39 kcal; Białko ogółem: 83.81 g; Tłuszcz: 100.57 g; Kwasy tł. nasycone: 42.34 g; Węglowodany ogółem: 344.83 g; Błonnik pokarmowy: 34.31 g; Sód: 3362.43 mg; suma cukrów prostych: 54.12 g;	Wartość energetyczna: 2569.84 kcal; Białko ogółem: 84.13 g; Tłuszcz: 101.95 g; Kwasy tł. nasycone: 42.73 g; Węglowodany ogółem: 342.98 g; Błonnik pokarmowy: 32.15 g; Sód: 3209.97 mg; suma cukrów prostych: 54.49 g;	Wartość energetyczna: 2633.17 kcal; Białko ogółem: 97.88 g; Tłuszcz: 114.04 g; Kwasy tł. nasycone: 50.26 g; Węglowodany ogółem: 319.90 g; Błonnik pokarmowy: 47.58 g; Sód: 3861.40 mg; suma cukrów prostych: 59.65 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-11-14 sobota	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, JAJ, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Parówki z szynki 60 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pasta warzywna 60 g (***SEL***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomarańcza 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z soczewicy z olejem 100 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomarańcza 150 g	Deser sojowy o smaku waniliowym 125 g 1 szt (***SOJ***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***MLE, SEL***) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***MLE, SEL***) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 200 g (***GLU, SEL***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***MLE, SEL***) Kasza jaglana gotowana 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL***) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***MLE, SEL***) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 400 ml (***SEL***) Kasza jaglana gotowana 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL***) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P		Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (***MLE***)		Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (***MLE***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Ser żółty 40 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynka Maryny 40 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn		Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2135.45 kcal; Białko ogółem: 70.97 g; Tłuszcz: 76.81 g; Kwasy tł. nasycone: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 306.03 g; Błonnik pokarmowy: 34.44 g; Sód: 2598.14 mg; suma cukrów prostych: 62.20 g;	Wartość energetyczna: 2734.72 kcal; Białko ogółem: 108.86 g; Tłuszcz: 107.55 g; Kwasy tł. nasycone: 46.80 g; Węglowodany ogółem: 349.22 g; Błonnik pokarmowy: 31.64 g; Sód: 3383.39 mg; suma cukrów prostych: 81.55 g;	Wartość energetyczna: 2714.96 kcal; Białko ogółem: 124.36 g; Tłuszcz: 84.31 g; Kwasy tł. nasycone: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 379.21 g; Błonnik pokarmowy: 55.87 g; Sód: 2430.81 mg; suma cukrów prostych: 72.91 g;	Wartość energetyczna: 2417.97 kcal; Białko ogółem: 90.08 g; Tłuszcz: 102.83 g; Kwasy tł. nasycone: 43.96 g; Węglowodany ogółem: 297.90 g; Błonnik pokarmowy: 41.21 g; Sód: 3455.98 mg; suma cukrów prostych: 59.00 g;	Wartość energetyczna: 2348.38 kcal; Białko ogółem: 110.23 g; Tłuszcz: 48.56 g; Kwasy tł. nasycone: 6.74 g; Węglowodany ogółem: 380.90 g; Błonnik pokarmowy: 54.81 g; Sód: 2171.98 mg; suma cukrów prostych: 60.01 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
2026-11-15 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (***MLE***) Rzodkiew 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g		Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (***MLE***) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (***MLE***) Sałata lodowa 10 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus mango-jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (***SOJ***) Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (***MLE***) Cukinia pieczona z olejem 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus mango-jabłko 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, SEL***) Ryż brązowy gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka Colesław # 150 g (***JAJ, MLE***) Kapusta biała zasmażana 100 g (***GLU***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Fasolowa z ziemniakami # 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g Surówka Colesław # 150 g (***JAJ, MLE***) Kapusta biała zasmażana 100 g (***GLU***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, SEL***) Ryż gotowany 180 g Sos bazyliowy 80 ml (***GLU, MLE***) Udziec z kurczaka pieczony 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, SEL***) Ryż gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (***GLU, MLE***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane puree # 180 g (***MLE***) Pulpet drobiowy pieczony(mięso drobiowe,bułka pszenna,olej rzepakowy,jajko) 100 g (***GLU, JAJ***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml Sos bazyliowy 80 ml (***GLU, MLE***)
	P				Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (***JAJ***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 40 g Seler z pietruszką gotowany 100 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Płatki jaglane na mleku 400 ml (***MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (***SOJ***) Seler z pietruszką gotowany 100 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2585.72 kcal; Białko ogółem: 107.19 g; Tłuszcz: 81.21 g; Kwasy tł. nasycone: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 372.96 g; Błonnik pokarmowy: 36.78 g; Sód: 2467.52 mg; suma cukrów prostych: 91.33 g;	Wartość energetyczna: 2567.08 kcal; Białko ogółem: 107.70 g; Tłuszcz: 75.07 g; Kwasy tł. nasycone: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 382.23 g; Błonnik pokarmowy: 39.04 g; Sód: 2359.51 mg; suma cukrów prostych: 92.59 g;	Wartość energetyczna: 2449.61 kcal; Białko ogółem: 103.88 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kwasy tł. nasycone: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 365.47 g; Błonnik pokarmowy: 21.21 g; Sód: 1459.76 mg; suma cukrów prostych: 82.16 g;	Wartość energetyczna: 2405.45 kcal; Białko ogółem: 106.62 g; Tłuszcz: 61.32 g; Kwasy tł. nasycone: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 355.28 g; Błonnik pokarmowy: 24.03 g; Sód: 1506.91 mg; suma cukrów prostych: 58.57 g;	Wartość energetyczna: 2679.07 kcal; Białko ogółem: 111.08 g; Tłuszcz: 87.04 g; Kwasy tł. nasycone: 36.02 g; Węglowodany ogółem: 375.62 g; Błonnik pokarmowy: 25.44 g; Sód: 1759.80 mg; suma cukrów prostych: 70.25 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		10-Płynna D09	11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-11-15 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku wzmocnione 400 ml (***GLU, MLE***)		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Rzodkiew 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Kiwi 150 g		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Rzodkiew 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Kiwi 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (***GLU, SEL***)		Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, SEL***) Ryż brązowy gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka Colesław # b/c 200 g (***JAJ, MLE***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki pieczone z ziołami # 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka Colesław # b/c 200 g (***JAJ, MLE***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka Colesław # b/c 150 g (***JAJ, MLE***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P		Ziemniaczana z natką pietruszki i mięsem # 400 ml (***GLU, MLE, SEL***)	Sałatka z soczewicą i pomidorami 120 g		
	Kolacja	Płatki jaglane na mleku wzmocnione 400 ml (***MLE***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (***JAJ***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (***JAJ***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1096.38 kcal; Białko ogółem: 70.68 g; Tłuszcz: 20.26 g; Kwasy tł. nasycone: 7.06 g; Węglowodany ogółem: 165.97 g; Błonnik pokarmowy: 8.27 g; Sód: 5.78 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2027.72 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 47.60 g; Kwasy tł. nasycone: 12.00 g; Węglowodany ogółem: 303.89 g; Błonnik pokarmowy: 17.91 g; Sód: 165.44 mg; suma cukrów prostych: 4.02 g;	Wartość energetyczna: 2244.83 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz: 84.75 g; Kwasy tł. nasycone: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 284.87 g; Błonnik pokarmowy: 45.18 g; Sód: 2547.74 mg; suma cukrów prostych: 39.78 g;	Wartość energetyczna: 2165.01 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 85.40 g; Kwasy tł. nasycone: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 263.40 g; Błonnik pokarmowy: 41.86 g; Sód: 2588.47 mg; suma cukrów prostych: 40.84 g;	Wartość energetyczna: 1791.00 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 71.44 g; Kwasy tł. nasycone: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 203.27 g; Błonnik pokarmowy: 31.56 g; Sód: 2059.49 mg; suma cukrów prostych: 36.65 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Łatwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Łatwostrawna dzieci 4-9 lat P02
2026-11-15 niedziela	Śniadanie	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (***MLE***) Rzodkiew 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Kiwi 100 g	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (***MLE***) Rzodkiew 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza manna na mleku 200 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (***MLE***) Sałata lodowa 10 g Rzodkiew 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml Banan 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (***MLE***) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza manna na mleku 200 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (***MLE***) Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 250 ml (***GLU, SEL***) Ryż brązowy gotowany 100 g Udziec z kurczaka pieczony 80 g Sos bazyliowy 30 ml (***GLU, MLE***) Surówka Colesław # b/c 100 g (***JAJ, MLE***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki pieczone z ziołami # 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka Colesław # 150 g (***JAJ, MLE***) Kapusta biała zasmażana 100 g (***GLU***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 250 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki pieczone z ziołami # 100 g Udziec z kurczaka pieczony 60 g Sos bazyliowy 30 ml (***GLU, MLE***) Surówka Colesław # 100 g (***JAJ, MLE***) Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, SEL***) Ryż gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (***GLU, MLE***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 250 ml (***GLU, SEL***) Ryż gotowany 130 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (***GLU, MLE***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Sałatka z soczewicą i pomidorami 120 g	Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 150 g	Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (***JAJ***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***)	Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1384.96 kcal; Białko ogółem: 63.61 g; Tłuszcz: 49.09 g; Kwasy tł. nasycone: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 182.06 g; Błonnik pokarmowy: 27.87 g; Sód: 1401.87 mg; suma cukrów prostych: 26.83 g;	Wartość energetyczna: 2528.91 kcal; Białko ogółem: 106.08 g; Tłuszcz: 81.94 g; Kwasy tł. nasycone: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 356.82 g; Błonnik pokarmowy: 33.86 g; Sód: 2508.66 mg; suma cukrów prostych: 94.33 g;	Wartość energetyczna: 1285.57 kcal; Białko ogółem: 51.94 g; Tłuszcz: 32.12 g; Kwasy tł. nasycone: 13.05 g; Węglowodany ogółem: 204.48 g; Błonnik pokarmowy: 18.70 g; Sód: 1208.52 mg; suma cukrów prostych: 60.68 g;	Wartość energetyczna: 2472.61 kcal; Białko ogółem: 104.32 g; Tłuszcz: 68.36 g; Kwasy tł. nasycone: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 370.81 g; Błonnik pokarmowy: 21.61 g; Sód: 1460.16 mg; suma cukrów prostych: 84.10 g;	Wartość energetyczna: 1806.86 kcal; Białko ogółem: 87.18 g; Tłuszcz: 47.76 g; Kwasy tł. nasycone: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 264.21 g; Błonnik pokarmowy: 16.80 g; Sód: 937.91 mg; suma cukrów prostych: 77.93 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		24-Łatwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	28-Łatwo strawna kobiet w ciąży C02
2026-11-15 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 200 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 40 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (***MLE***) Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml Banan 100 g	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (***MLE***) Rzodkiew 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta warzywna z soczewicą 60 g (***SEL***) Rzodkiew 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (***MLE***) Rzodkiew 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Banan 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (***MLE***) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Banan 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 250 ml (***GLU, SEL***) Ryż gotowany 100 g Udziec z kurczaka pieczony 60 g Sos bazyliowy 30 ml (***GLU, MLE***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Koperkowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (***GLU, SEL***) Risotto warzywne z soczewicą 350 g (***SEL***) Sos bazyliowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka Colesław # 150 g (***JAJ, MLE***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (***GLU, SEL***) Risotto warzywne z soczewicą 350 g (***SEL***) Sos bazyliowy (bez mleka) 80 ml (***GLU***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, SEL***) Ryż brązowy gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka Colesław # 150 g (***JAJ, MLE***) Kapusta biała zasmażana 100 g (***GLU***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, SEL***) Ryż gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (***GLU, MLE***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 150 g	Sałatka z soczewicą i pomidorami 120 g			Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 40 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (***JAJ***) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 2 szt (***MLE***) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Sałatka meksykańska 120 g (***JAJ, SEL***) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (***JAJ***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (***JAJ***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1242.34 kcal; Białko ogółem: 51.24 g; Tłuszcz: 30.16 g; Kwasy tł. nasycone: 12.70 g; Węglowodany ogółem: 196.76 g; Błonnik pokarmowy: 12.92 g; Sód: 619.05 mg; suma cukrów prostych: 44.51 g;	Wartość energetyczna: 2990.76 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 84.33 g; Kwasy tł. nasycone: 35.19 g; Węglowodany ogółem: 485.39 g; Błonnik pokarmowy: 36.48 g; Sód: 2734.80 mg; suma cukrów prostych: 90.17 g;	Wartość energetyczna: 2373.12 kcal; Białko ogółem: 61.77 g; Tłuszcz: 43.46 g; Kwasy tł. nasycone: 6.30 g; Węglowodany ogółem: 442.46 g; Błonnik pokarmowy: 39.66 g; Sód: 2029.29 mg; suma cukrów prostych: 67.36 g;	Wartość energetyczna: 2866.01 kcal; Białko ogółem: 117.87 g; Tłuszcz: 97.47 g; Kwasy tł. nasycone: 38.33 g; Węglowodany ogółem: 398.81 g; Błonnik pokarmowy: 42.92 g; Sód: 2583.34 mg; suma cukrów prostych: 77.79 g;	Wartość energetyczna: 2578.20 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; Tłuszcz: 76.81 g; Kwasy tł. nasycone: 36.27 g; Węglowodany ogółem: 376.59 g; Błonnik pokarmowy: 22.24 g; Sód: 1476.18 mg; suma cukrów prostych: 68.00 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		29-Z ogr. łat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. łat. przy. węgl. w laktacji C03
2026-11-15 niedziela	Śniadanie	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (***MLE***) Rzodkiew 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Kiwi 150 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta warzywna z soczewicą 60 g (***SEL***) Rzodkiew 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (***MLE***) Rzodkiew 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Banan 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (***MLE***) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Banan 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (***MLE***) Rzodkiew 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Kiwi 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, SEL***) Ryż brązowy gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka Colesław # b/c 200 g (***JAJ, MLE***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Koperkowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (***GLU, SEL***) Risotto warzywne z soczewicą 350 g (***SEL***) Sos bazyliowy (bez mleka) 80 ml (***GLU***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, SEL***) Ryż brązowy gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka Colesław # 150 g (***JAJ, MLE***) Kapusta biała zasmażana 100 g (***GLU***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, SEL***) Ryż gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (***GLU, MLE***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, SEL***) Ryż brązowy gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka Colesław # b/c 200 g (***JAJ, MLE***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Sałatka z soczewicą i pomidorami 120 g			Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	Sałatka z soczewicą i pomidorami 120 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (***JAJ***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Sałatka meksykańska 120 g (***JAJ, SEL***) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (***JAJ***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (***JAJ***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (***JAJ***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2413.43 kcal; Białko ogółem: 105.41 g; Tłuszcz: 93.54 g; Kwasy tł. nasycone: 37.98 g; Węglowodany ogółem: 306.44 g; Błonnik pokarmowy: 47.62 g; Sód: 2565.04 mg; suma cukrów prostych: 40.07 g;	Wartość energetyczna: 2373.12 kcal; Białko ogółem: 61.77 g; Tłuszcz: 43.46 g; Kwasy tł. nasycone: 6.30 g; Węglowodany ogółem: 442.46 g; Błonnik pokarmowy: 39.66 g; Sód: 2029.29 mg; suma cukrów prostych: 67.36 g;	Wartość energetyczna: 2866.01 kcal; Białko ogółem: 117.87 g; Tłuszcz: 97.47 g; Kwasy tł. nasycone: 38.33 g; Węglowodany ogółem: 398.81 g; Błonnik pokarmowy: 42.92 g; Sód: 2583.34 mg; suma cukrów prostych: 77.79 g;	Wartość energetyczna: 2578.20 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; Tłuszcz: 76.81 g; Kwasy tł. nasycone: 36.27 g; Węglowodany ogółem: 376.59 g; Błonnik pokarmowy: 22.24 g; Sód: 1476.18 mg; suma cukrów prostych: 68.00 g;	Wartość energetyczna: 2413.43 kcal; Białko ogółem: 105.41 g; Tłuszcz: 93.54 g; Kwasy tł. nasycone: 37.98 g; Węglowodany ogółem: 306.44 g; Błonnik pokarmowy: 47.62 g; Sód: 2565.04 mg; suma cukrów prostych: 40.07 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-11-15 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 30 g (***MLE***) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (***MLE***) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (***MLE***) Rzodkiew 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Banan 150 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta warzywna z soczewicą 100 g (***SEL***) Rzodkiew 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, SEL***) Ryż gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 100 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml Sos bazyliowy 80 ml (***GLU, MLE***)	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, SEL***) Ryż gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (***GLU, MLE***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (***GLU, SEL***) Risotto warzywne z soczewicą 350 g (***SEL***) Sos bazyliowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka Colesław # 150 g (***JAJ, MLE***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, SEL***) Ryż brązowy gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Surówka Colesław # b/c 200 g (***JAJ, MLE***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml Sos bazyliowy 80 ml (***GLU, MLE***)	Koperkowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (***GLU, SEL***) Risotto warzywne z soczewicą 400 g (***SEL***) Sos bazyliowy (bez mleka) 80 ml (***GLU***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***)		Sałatka z soczewicą i pomidorami 120 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (***JAJ***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki jaglane na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (***JAJ***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (***JAJ***) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 2 szt (***MLE***) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (***JAJ***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Sałatka meksykańska 180 g (***JAJ, SEL***) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2639.53 kcal; Białko ogółem: 77.74 g; Tłuszcz: 57.45 g; Kwasy tł. nasycone: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 460.99 g; Błonnik pokarmowy: 23.46 g; Sód: 1302.33 mg; suma cukrów prostych: 72.86 g;	Wartość energetyczna: 2761.56 kcal; Białko ogółem: 120.40 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kwasy tł. nasycone: 35.18 g; Węglowodany ogółem: 410.72 g; Błonnik pokarmowy: 22.37 g; Sód: 1645.82 mg; suma cukrów prostych: 100.31 g;	Wartość energetyczna: 2813.54 kcal; Białko ogółem: 77.83 g; Tłuszcz: 76.85 g; Kwasy tł. nasycone: 34.60 g; Węglowodany ogółem: 464.73 g; Błonnik pokarmowy: 32.73 g; Sód: 2636.11 mg; suma cukrów prostych: 87.78 g;	Wartość energetyczna: 2256.44 kcal; Białko ogółem: 102.38 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kwasy tł. nasycone: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 312.69 g; Błonnik pokarmowy: 44.80 g; Sód: 2474.17 mg; suma cukrów prostych: 65.83 g;	Wartość energetyczna: 2407.64 kcal; Białko ogółem: 57.84 g; Tłuszcz: 45.94 g; Kwasy tł. nasycone: 6.72 g; Węglowodany ogółem: 447.61 g; Błonnik pokarmowy: 39.54 g; Sód: 2017.49 mg; suma cukrów prostych: 66.54 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
2026-11-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (***MLE***) Szynka Maryny 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g		Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pasta warzywna 100 g (***SEL***) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus owocowy b/c 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z wędliny z natką pietruszki 40 g (***SOJ***) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Pasta warzywna 100 g (***SEL***) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus owocowy b/c 150 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 150 g Dynia duszona z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU***) Fasolka po bretońsku(fasola kons, łopatka wp, szynka wp,bułka pszenna) 250 g (***GLU***) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Dynia duszona z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet drobiowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	
	P				Sok jabłkowy 200 ml 100 % 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU***) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g (***SOJ***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Dynia gotowana 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)		Wafle ryżowe 30 g		Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2473.27 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 87.74 g; Kwasy tł. nasycone: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 337.00 g; Błonnik pokarmowy: 42.62 g; Sód: 2748.37 mg; suma cukrów prostych: 75.94 g;	Wartość energetyczna: 2544.63 kcal; Białko ogółem: 111.60 g; Tłuszcz: 68.90 g; Kwasy tł. nasycone: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 381.81 g; Błonnik pokarmowy: 41.25 g; Sód: 3295.01 mg; suma cukrów prostych: 79.46 g;	Wartość energetyczna: 2491.17 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kwasy tł. nasycone: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 356.09 g; Błonnik pokarmowy: 34.10 g; Sód: 2247.96 mg; suma cukrów prostych: 75.38 g;	Wartość energetyczna: 2474.42 kcal; Białko ogółem: 98.53 g; Tłuszcz: 66.47 g; Kwasy tł. nasycone: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 377.53 g; Błonnik pokarmowy: 36.44 g; Sód: 2154.67 mg; suma cukrów prostych: 63.61 g;	Wartość energetyczna: 2665.04 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 80.43 g; Kwasy tł. nasycone: 36.88 g; Węglowodany ogółem: 396.24 g; Błonnik pokarmowy: 36.06 g; Sód: 1798.01 mg; suma cukrów prostych: 73.95 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		10-Płynna D09	11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-11-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku wzmocnione 400 ml (***GLU, MLE***)		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami, mięsem # 400 ml (***GLU, MLE, SEL***)	Barszcz czerwony z ziemniakami, mięsem # 400 ml (***GLU, MLE, SEL***)	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml		Barszcz ukraiński z ziemniakami # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Kasza manna na mleku wzmocnione 400 ml (***GLU, MLE***)	Kalafiorowa z ziemniakami i mięsem i natką pietruszki # 400 ml (***GLU, MLE, SEL***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 20 g Ogórek świeży 50 g		
	Kolacja	Kasza kukurydziana na mleku wzmocnione 400 ml (***MLE***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt		Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)		
		Wartość energetyczna: 1573.66 kcal; Białko ogółem: 93.77 g; Tłuszcz: 30.11 g; Kwasy tł. nasycone: 11.31 g; Węglowodany ogółem: 242.65 g; Błonnik pokarmowy: 11.35 g; Sód: 6.48 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 1908.83 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 53.84 g; Kwasy tł. nasycone: 14.36 g; Węglowodany ogółem: 259.56 g; Błonnik pokarmowy: 18.30 g; Sód: 165.20 mg; suma cukrów prostych: 4.05 g;	Wartość energetyczna: 2321.48 kcal; Białko ogółem: 98.16 g; Tłuszcz: 86.47 g; Kwasy tł. nasycone: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 294.73 g; Błonnik pokarmowy: 50.88 g; Sód: 2721.81 mg; suma cukrów prostych: 54.00 g;		Wartość energetyczna: 1884.86 kcal; Białko ogółem: 88.35 g; Tłuszcz: 73.75 g; Kwasy tł. nasycone: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 218.02 g; Błonnik pokarmowy: 38.66 g; Sód: 2196.30 mg; suma cukrów prostych: 48.22 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Łatwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Łatwostrawna dzieci 4-9 lat P02
2026-11-16 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka Maryny 60 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Melon 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Kotlet jajeczny - pieczony 50 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 30 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Dynia duszona z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Kotlet jajeczny - pieczony 50 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 30 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Dynia duszona z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Dynia duszona z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 20 g Ogórek świeży 50 g	Sok jabłkowy 200 ml 100 % 1 szt			
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 250 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Naleśniki z serem 200 g (***GLU, JAJ, MLE***) Sos jogurtowy 100 ml (***MLE***) Mus owocowy 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Naleśniki z serem 150 g (***GLU, JAJ, MLE***) Sos jogurtowy 50 ml (***MLE***) Mus owocowy 50 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***)	Naleśniki z serem 200 g (***GLU, JAJ, MLE***) Mus owocowy 100 g Sos jogurtowy 100 ml (***MLE***) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Naleśniki z serem 150 g (***GLU, JAJ, MLE***) Mus owocowy 100 g Sos jogurtowy 100 ml (***MLE***) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)			Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 1449.09 kcal; Białko ogółem: 66.67 g; Tłuszcz: 55.38 g; Kwasy tł. nasycone: 16.77 g; Węglowodany ogółem: 180.47 g; Błonnik pokarmowy: 32.33 g; Sód: 1846.02 mg; suma cukrów prostych: 38.34 g;	Wartość energetyczna: 2655.51 kcal; Białko ogółem: 105.90 g; Tłuszcz: 89.31 g; Kwasy tł. nasycone: 30.72 g; Węglowodany ogółem: 373.27 g; Błonnik pokarmowy: 40.59 g; Sód: 2363.63 mg; suma cukrów prostych: 89.37 g;	Wartość energetyczna: 1521.65 kcal; Białko ogółem: 64.00 g; Tłuszcz: 48.75 g; Kwasy tł. nasycone: 14.75 g; Węglowodany ogółem: 214.02 g; Błonnik pokarmowy: 24.47 g; Sód: 1224.12 mg; suma cukrów prostych: 42.56 g;	Wartość energetyczna: 2647.41 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 77.32 g; Kwasy tł. nasycone: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 391.76 g; Błonnik pokarmowy: 32.37 g; Sód: 1794.06 mg; suma cukrów prostych: 88.80 g;	Wartość energetyczna: 2102.01 kcal; Białko ogółem: 82.60 g; Tłuszcz: 60.48 g; Kwasy tł. nasycone: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 308.72 g; Błonnik pokarmowy: 27.27 g; Sód: 1443.45 mg; suma cukrów prostych: 77.31 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		24-Łatwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	28-Łatwo strawna kobiet w ciąży C02
2026-11-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 200 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 40 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Melon 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z fasoli konserwowej 60 g (***SEL***) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 60 g (***SEL***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Kotlet jajeczny - pieczony 50 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 30 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 150 g Dynia duszona z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 150 g Dynia duszona z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 150 g Dynia duszona z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 150 g Dynia duszona z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Sok jabłkowy 200 ml 100 % 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 20 g Ogórek świeży 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 20 g Pomidor 50 g
	Kolacja	Naleśniki z serem 150 g (***GLU, JAJ, MLE***) Mus owocowy 50 g Sos jogurtowy 50 ml (***MLE***) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***)	Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU***) Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g (***SEL***) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU***) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Wafle ryżowe 30 g	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)			Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 1512.51 kcal; Białko ogółem: 59.60 g; Tłuszcz: 42.01 g; Kwasy tł. nasycone: 13.74 g; Węglowodany ogółem: 233.27 g; Błonnik pokarmowy: 17.66 g; Sód: 1036.99 mg; suma cukrów prostych: 42.45 g;	Wartość energetyczna: 2479.15 kcal; Białko ogółem: 81.30 g; Tłuszcz: 82.45 g; Kwasy tł. nasycone: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 368.78 g; Błonnik pokarmowy: 47.24 g; Sód: 2422.54 mg; suma cukrów prostych: 76.58 g;	Wartość energetyczna: 2181.83 kcal; Białko ogółem: 90.93 g; Tłuszcz: 42.62 g; Kwasy tł. nasycone: 5.47 g; Węglowodany ogółem: 365.69 g; Błonnik pokarmowy: 60.89 g; Sód: 2025.85 mg; suma cukrów prostych: 66.12 g;	Wartość energetyczna: 2699.59 kcal; Białko ogółem: 113.02 g; Tłuszcz: 94.62 g; Kwasy tł. nasycone: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 356.70 g; Błonnik pokarmowy: 45.99 g; Sód: 2812.16 mg; suma cukrów prostych: 62.88 g;	Wartość energetyczna: 2707.24 kcal; Białko ogółem: 107.86 g; Tłuszcz: 89.50 g; Kwasy tł. nasycone: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 376.67 g; Błonnik pokarmowy: 38.01 g; Sód: 2605.58 mg; suma cukrów prostych: 62.87 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		29-Z ogr. łat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. łat. przy. węgl. w laktacji C03
2026-11-16 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 60 g (***SEL***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Dynia duszona z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 150 g Dynia duszona z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 150 g Dynia duszona z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 20 g Ogórek świeży 50 g	Sok jabłkowy 200 ml 100 % 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 20 g Ogórek świeży 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 20 g Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 20 g Ogórek świeży 50 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU***) Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g (***SEL***) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU***) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)			Wafle ryżowe 30 g	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)
		Wartość energetyczna: 2416.15 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; Tłuszcz: 90.52 g; Kwasy tł. nasycone: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 309.19 g; Błonnik pokarmowy: 50.64 g; Sód: 2752.06 mg; suma cukrów prostych: 53.99 g;	Wartość energetyczna: 2222.78 kcal; Białko ogółem: 91.92 g; Tłuszcz: 40.93 g; Kwasy tł. nasycone: 5.34 g; Węglowodany ogółem: 378.74 g; Błonnik pokarmowy: 60.95 g; Sód: 2032.47 mg; suma cukrów prostych: 65.55 g;	Wartość energetyczna: 2699.59 kcal; Białko ogółem: 113.02 g; Tłuszcz: 94.62 g; Kwasy tł. nasycone: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 356.70 g; Błonnik pokarmowy: 45.99 g; Sód: 2812.16 mg; suma cukrów prostych: 62.88 g;	Wartość energetyczna: 2707.24 kcal; Białko ogółem: 107.86 g; Tłuszcz: 89.50 g; Kwasy tł. nasycone: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 376.67 g; Błonnik pokarmowy: 38.01 g; Sód: 2605.58 mg; suma cukrów prostych: 62.87 g;	Wartość energetyczna: 2416.15 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; Tłuszcz: 90.52 g; Kwasy tł. nasycone: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 309.19 g; Błonnik pokarmowy: 50.64 g; Sód: 2752.06 mg; suma cukrów prostych: 53.99 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-11-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Serek homogenizowany naturalny z ziołami 40 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z fasoli konserwowej 60 g (***SEL***) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 60 g (***SEL***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Dynia duszona z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 150 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Dynia duszona z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Dynia duszona z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 200 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Dynia duszona z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 20 g Pomidor 50 g			
	Kolacja	Leczo warzywne 300 g (***SEL***) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU***)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU***)	Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU***) Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g (***SEL***) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Wafle ryżowe 30 g		Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)		
		Wartość energetyczna: 2175.80 kcal; Białko ogółem: 64.63 g; Tłuszcz: 61.01 g; Kwasy tł. nasycone: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 350.64 g; Błonnik pokarmowy: 36.44 g; Sód: 1840.77 mg; suma cukrów prostych: 63.09 g;	Wartość energetyczna: 3034.70 kcal; Białko ogółem: 122.48 g; Tłuszcz: 98.27 g; Kwasy tł. nasycone: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 424.75 g; Błonnik pokarmowy: 37.79 g; Sód: 2792.93 mg; suma cukrów prostych: 87.00 g;	Wartość energetyczna: 2364.68 kcal; Białko ogółem: 80.65 g; Tłuszcz: 80.66 g; Kwasy tł. nasycone: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 344.22 g; Błonnik pokarmowy: 46.00 g; Sód: 2395.96 mg; suma cukrów prostych: 75.25 g;	Wartość energetyczna: 2402.65 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz: 84.50 g; Kwasy tł. nasycone: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 320.97 g; Błonnik pokarmowy: 50.84 g; Sód: 2428.32 mg; suma cukrów prostych: 69.81 g;	Wartość energetyczna: 2067.36 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 40.84 g; Kwasy tł. nasycone: 5.33 g; Węglowodany ogółem: 341.13 g; Błonnik pokarmowy: 59.65 g; Sód: 1999.27 mg; suma cukrów prostych: 64.78 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
2026-11-17 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Ser żółty 30 g (***MLE***) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Sałatka z warzyw gotowanych (marchew,seler, kalafior) z olejem i koperkiem 100 g (***SEL***) Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z twarogu 60 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Sałatka z warzyw gotowanych (marchew,seler, kalafior) z olejem i koperkiem 100 g (***SEL***) Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g
	Obiad	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami # 350 ml (***GLU, SEL***) Kasza pęczak gotowana 180 g (***GLU***) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (***SEL***) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza kuskus gotowana 180 g (***GLU***) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (***SEL***) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza kuskus gotowana 180 g (***GLU***) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (***SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza kuskus gotowana 180 g (***GLU***) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	
	P				Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (***RYB, SEL***) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (***RYB, SEL***) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (***RYB, SEL***) Pasta z brokułu z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (***RYB, SEL***) Pasta z brokułu z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Flips Mus Banan Jabłko 100% 100g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2491.20 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz: 82.10 g; Kwasy tł. nasycone: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 366.73 g; Błonnik pokarmowy: 37.42 g; Sód: 2787.35 mg; suma cukrów prostych: 72.31 g;	Wartość energetyczna: 2174.51 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz: 63.88 g; Kwasy tł. nasycone: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 322.58 g; Błonnik pokarmowy: 32.06 g; Sód: 2764.79 mg; suma cukrów prostych: 69.97 g;	Wartość energetyczna: 2529.85 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 65.46 g; Kwasy tł. nasycone: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 412.54 g; Błonnik pokarmowy: 26.89 g; Sód: 2549.78 mg; suma cukrów prostych: 67.09 g;	Wartość energetyczna: 2626.76 kcal; Białko ogółem: 92.07 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kwasy tł. nasycone: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 416.55 g; Błonnik pokarmowy: 25.17 g; Sód: 2714.32 mg; suma cukrów prostych: 63.86 g;	Wartość energetyczna: 2837.20 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz: 81.75 g; Kwasy tł. nasycone: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 444.68 g; Błonnik pokarmowy: 26.01 g; Sód: 2798.01 mg; suma cukrów prostych: 75.75 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		10-Płynna D09	11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-11-17 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku wzmocnione 400 ml (***GLU, MLE***)		Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Ser żółty 30 g (***MLE***) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g		Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Ser żółty 30 g (***MLE***) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami i mięsem # 400 ml (***GLU, MLE, SEL***)	Koperkowa z ziemniakami i mięsem # 400 ml (***GLU, MLE, SEL***) Dyniowa z ziemniakami i mięsem # 400 ml (***GLU, MLE, SEL***)	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza pęczak gotowana 180 g (***GLU***) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml		Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza pęczak gotowana 130 g (***GLU***) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 150 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P			Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***)		
	Kolacja	Zacierka na mleku wzmocnione 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (***RYB, SEL***) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (***RYB, SEL***) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Flips Mus Banan Jabłko 100% 100g 1 szt		Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1122.01 kcal; Białko ogółem: 73.98 g; Tłuszcz: 24.15 g; Kwasy tł. nasycone: 9.41 g; Węglowodany ogółem: 161.94 g; Błonnik pokarmowy: 9.33 g; Sód: 6.55 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 1968.86 kcal; Białko ogółem: 111.87 g; Tłuszcz: 52.21 g; Kwasy tł. nasycone: 14.66 g; Węglowodany ogółem: 278.46 g; Błonnik pokarmowy: 21.01 g; Sód: 165.53 mg; suma cukrów prostych: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2283.84 kcal; Białko ogółem: 99.74 g; Tłuszcz: 75.17 g; Kwasy tł. nasycone: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 319.54 g; Błonnik pokarmowy: 44.77 g; Sód: 2534.67 mg; suma cukrów prostych: 41.31 g;		Wartość energetyczna: 1768.59 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz: 53.89 g; Kwasy tł. nasycone: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 241.58 g; Błonnik pokarmowy: 31.92 g; Sód: 1914.91 mg; suma cukrów prostych: 35.90 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Łatwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Łatwostrawna dzieci 4-9 lat P02
2026-11-17 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Rukola 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Pomarańcza 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Rukola 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml Pomarańcza 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 50 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza pęczak gotowana 100 g (***GLU***) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 50 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 30 ml (***GLU, MLE, SEL***) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 100 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami # 350 ml (***GLU, SEL***) Kasza kuskus gotowana 180 g (***GLU***) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (***SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami # 250 ml (***GLU, SEL***) Kasza kuskus gotowana 100 g (***GLU***) Pulpet wieprzowy pieczony 50 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 30 ml (***GLU, MLE, SEL***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza kuskus gotowana 180 g (***GLU***) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (***SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza kuskus gotowana 130 g (***GLU***) Pulpet wieprzowy pieczony 50 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (***SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***)	Kakaowy pudding z nasionami chia z truskawkami 200 g (***MLE***)	Kakaowy pudding z nasionami chia z truskawkami 150 g (***MLE***)	Kakaowy pudding z nasionami chia z truskawkami 200 g (***MLE***)	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Paprykarz rybno-warzywny 60 g (***RYB, SEL***) Pomidor 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Paprykarz rybno-warzywny 60 g (***RYB, SEL***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Paprykarz rybno-warzywny 60 g (***RYB, SEL***) Pomidor 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Paprykarz rybno-warzywny 60 g (***RYB, SEL***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Paprykarz rybno-warzywny 30 g (***RYB, SEL***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	Flips Mus Banan Jabłko 100% 100g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1400.32 kcal; Białko ogółem: 66.74 g; Tłuszcz: 41.00 g; Kwasy tł. nasycone: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 198.87 g; Błonnik pokarmowy: 25.39 g; Sód: 1567.71 mg; suma cukrów prostych: 25.95 g;	Wartość energetyczna: 2510.81 kcal; Białko ogółem: 100.00 g; Tłuszcz: 89.07 g; Kwasy tł. nasycone: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 348.42 g; Błonnik pokarmowy: 37.53 g; Sód: 3233.21 mg; suma cukrów prostych: 79.51 g;	Wartość energetyczna: 1361.64 kcal; Białko ogółem: 54.23 g; Tłuszcz: 46.91 g; Kwasy tł. nasycone: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 193.23 g; Błonnik pokarmowy: 23.44 g; Sód: 1649.11 mg; suma cukrów prostych: 40.72 g;	Wartość energetyczna: 2680.06 kcal; Białko ogółem: 96.12 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kwasy tł. nasycone: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 422.38 g; Błonnik pokarmowy: 31.48 g; Sód: 2782.09 mg; suma cukrów prostych: 75.84 g;	Wartość energetyczna: 1893.32 kcal; Białko ogółem: 64.08 g; Tłuszcz: 45.19 g; Kwasy tł. nasycone: 16.66 g; Węglowodany ogółem: 320.09 g; Błonnik pokarmowy: 25.19 g; Sód: 1821.45 mg; suma cukrów prostych: 67.12 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		24-Łatwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	28-Łatwo strawna kobiet w ciąży C02
2026-11-17 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 50 g (***MLE***) Rukola 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta warzywna z soczewicą 60 g (***SEL***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 60 g (***SEL***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Ser żółty 30 g (***MLE***) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza kuskus gotowana 100 g (***GLU***) Pulpet wieprzowy pieczony 50 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 30 ml (***GLU, MLE, SEL***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kaszotto jęczmienne zwarzywami i ciecierzycą 200 g (***GLU, SEL***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (***SEL***) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Kaszotto jęczmienne zwarzywami i ciecierzycą 200 g (***GLU, SEL***) Sos jarzynowy (bez mleka) 80 ml (***GLU, SEL***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (***SEL***) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza pęczak gotowana 250 g (***GLU***) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (***SEL***) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza kuskus gotowana 250 g (***GLU***) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (***SEL***) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Kakaowy pudding z nasionami chia z truskawkami 150 g (***MLE***)	Kakaowy pudding z nasionami chia z truskawkami 200 g (***MLE***)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	Kakaowy pudding z nasionami chia z truskawkami 200 g (***MLE***)	
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Paprykarz rybno-warzywny 30 g (***RYB, SEL***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (***SEZ***) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (***RYB, SEL***) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (***RYB, SEL***) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Flips Mus Banan Jabłko 100% 100g 1 szt				Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 1343.19 kcal; Białko ogółem: 58.07 g; Tłuszcz: 39.79 g; Kwasy tł. nasycone: 15.34 g; Węglowodany ogółem: 198.82 g; Błonnik pokarmowy: 20.72 g; Sód: 1547.02 mg; suma cukrów prostych: 38.76 g;	Wartość energetyczna: 2414.17 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 82.54 g; Kwasy tł. nasycone: 34.84 g; Węglowodany ogółem: 356.68 g; Błonnik pokarmowy: 48.04 g; Sód: 2309.07 mg; suma cukrów prostych: 80.18 g;	Wartość energetyczna: 2047.89 kcal; Białko ogółem: 51.69 g; Tłuszcz: 46.81 g; Kwasy tł. nasycone: 12.45 g; Węglowodany ogółem: 371.63 g; Błonnik pokarmowy: 44.70 g; Sód: 2356.70 mg; suma cukrów prostych: 59.47 g;	Wartość energetyczna: 2716.30 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 93.98 g; Kwasy tł. nasycone: 40.50 g; Węglowodany ogółem: 391.81 g; Błonnik pokarmowy: 43.60 g; Sód: 2868.17 mg; suma cukrów prostych: 70.73 g;	Wartość energetyczna: 2751.74 kcal; Białko ogółem: 92.41 g; Tłuszcz: 82.23 g; Kwasy tł. nasycone: 35.84 g; Węglowodany ogółem: 428.84 g; Błonnik pokarmowy: 36.25 g; Sód: 2883.61 mg; suma cukrów prostych: 67.95 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		29-Z ogr. łat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. łat. przy. węgl. w laktacji C03
2026-11-17 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Ser żółty 30 g (***MLE***) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 60 g (***SEL***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Ser żółty 30 g (***MLE***) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Ser żółty 30 g (***MLE***) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza pęczak gotowana 250 g (***GLU***) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (***SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Kaszotto jęczmienne zwarzywami i ciecierzycą 200 g (***GLU, SEL***) Sos jarzynowy (bez mleka) 80 ml (***GLU, SEL***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (***SEL***) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza pęczak gotowana 250 g (***GLU***) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (***SEL***) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza kuskus gotowana 250 g (***GLU***) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (***SEL***) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza pęczak gotowana 250 g (***GLU***) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (***SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	Kakaowy pudding z nasionami chia z truskawkami 200 g (***MLE***)		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (***RYB, SEL***) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (***SEZ***) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (***RYB, SEL***) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (***RYB, SEL***) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (***RYB, SEL***) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	Flips Mus Banan Jabłko 100% 100g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2467.57 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 83.91 g; Kwasy tł. nasycone: 37.22 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; Błonnik pokarmowy: 46.14 g; Sód: 2672.83 mg; suma cukrów prostych: 47.73 g;	Wartość energetyczna: 2047.89 kcal; Białko ogółem: 51.69 g; Tłuszcz: 46.81 g; Kwasy tł. nasycone: 12.45 g; Węglowodany ogółem: 371.63 g; Błonnik pokarmowy: 44.70 g; Sód: 2356.70 mg; suma cukrów prostych: 59.47 g;	Wartość energetyczna: 2710.63 kcal; Białko ogółem: 100.47 g; Tłuszcz: 93.98 g; Kwasy tł. nasycone: 40.50 g; Węglowodany ogółem: 390.39 g; Błonnik pokarmowy: 43.55 g; Sód: 2868.16 mg; suma cukrów prostych: 69.48 g;	Wartość energetyczna: 2769.74 kcal; Białko ogółem: 92.51 g; Tłuszcz: 82.02 g; Kwasy tł. nasycone: 35.74 g; Węglowodany ogółem: 433.64 g; Błonnik pokarmowy: 34.85 g; Sód: 2883.61 mg; suma cukrów prostych: 67.95 g;	Wartość energetyczna: 2485.57 kcal; Białko ogółem: 101.98 g; Tłuszcz: 83.70 g; Kwasy tł. nasycone: 37.12 g; Węglowodany ogółem: 349.17 g; Błonnik pokarmowy: 44.74 g; Sód: 2672.83 mg; suma cukrów prostych: 47.73 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-11-17 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta warzywna 60 g (***SEL***) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta warzywna z soczewicą 60 g (***SEL***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 120 g (***SEL***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza kuskus gotowana 180 g (***GLU***) Pulpet wieprzowy pieczony 50 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (***SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza kuskus gotowana 180 g (***GLU***) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (***SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kaszotto jęczmienne zwarzywami i ciecierzycą 200 g (***GLU, SEL***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (***SEL***) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza pęczak gotowana 180 g (***GLU***) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Kaszotto jęczmienne z warzywami i fasolą 400 g (***GLU, SEL***) Sos jarzynowy (bez mleka) 80 ml (***GLU, SEL***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (***SEL***) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***)		Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Paprykarz rybno-warzywny 50 g (***RYB, SEL***) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (***RYB, SEL***) Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Zacierka na mleku 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (***RYB, SEL***) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Hummus 130 g (***SEZ***) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Flips Mus Banan Jabłko 100% 100g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2189.52 kcal; Białko ogółem: 51.55 g; Tłuszcz: 53.06 g; Kwasy tł. nasycone: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 387.51 g; Błonnik pokarmowy: 29.68 g; Sód: 2351.89 mg; suma cukrów prostych: 54.65 g;	Wartość energetyczna: 2616.41 kcal; Białko ogółem: 117.08 g; Tłuszcz: 77.32 g; Kwasy tł. nasycone: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 379.33 g; Błonnik pokarmowy: 27.72 g; Sód: 3108.83 mg; suma cukrów prostych: 77.18 g;	Wartość energetyczna: 2252.89 kcal; Białko ogółem: 77.40 g; Tłuszcz: 74.04 g; Kwasy tł. nasycone: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 339.87 g; Błonnik pokarmowy: 42.75 g; Sód: 2236.50 mg; suma cukrów prostych: 70.92 g;	Wartość energetyczna: 2424.46 kcal; Białko ogółem: 92.31 g; Tłuszcz: 62.97 g; Kwasy tł. nasycone: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 389.02 g; Błonnik pokarmowy: 42.86 g; Sód: 2179.56 mg; suma cukrów prostych: 45.84 g;	Wartość energetyczna: 2148.10 kcal; Białko ogółem: 55.98 g; Tłuszcz: 55.95 g; Kwasy tł. nasycone: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 371.78 g; Błonnik pokarmowy: 49.19 g; Sód: 2663.49 mg; suma cukrów prostych: 67.58 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
2026-11-18 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 50 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g		Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Szynka drobiowa extra 50 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Pasta z twarogu 60 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 50 g Sałata lodowa 10 g Seler z pietruszką gotowany 100 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Mus z jabłek prażonych 150 g	Płatki jaglane na mleku 400 ml (***MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (***SOJ***) Seler z pietruszką gotowany 100 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Mus z jabłek prażonych 150 g
	Obiad	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g Sałatka szwedzka z olejem # 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sałatka szwedzka z olejem # 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml		Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane puree # 180 g (***MLE***) Pulpet drobiowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P				Twarożek z musem z mango 200 g (***MLE***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Miód 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pasta warzywna 100 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Makaron na mleku 400 g (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (***SOJ***) Miód 25 g 1 szt Pasta warzywna 100 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2261.49 kcal; Białko ogółem: 95.71 g; Tłuszcz: 86.24 g; Kwasy tł. nasycone: 36.83 g; Węglowodany ogółem: 288.72 g; Błonnik pokarmowy: 31.05 g; Sód: 3519.88 mg; suma cukrów prostych: 65.21 g;	Wartość energetyczna: 2398.11 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz: 96.17 g; Kwasy tł. nasycone: 38.36 g; Węglowodany ogółem: 306.62 g; Błonnik pokarmowy: 32.27 g; Sód: 3700.71 mg; suma cukrów prostych: 65.79 g;	Wartość energetyczna: 2265.59 kcal; Białko ogółem: 94.88 g; Tłuszcz: 87.74 g; Kwasy tł. nasycone: 39.41 g; Węglowodany ogółem: 284.93 g; Błonnik pokarmowy: 25.39 g; Sód: 2502.42 mg; suma cukrów prostych: 64.29 g;	Wartość energetyczna: 2517.27 kcal; Białko ogółem: 112.85 g; Tłuszcz: 60.21 g; Kwasy tł. nasycone: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 393.05 g; Błonnik pokarmowy: 32.24 g; Sód: 2055.09 mg; suma cukrów prostych: 68.13 g;	Wartość energetyczna: 2986.05 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 90.74 g; Kwasy tł. nasycone: 36.09 g; Węglowodany ogółem: 460.77 g; Błonnik pokarmowy: 33.22 g; Sód: 1905.28 mg; suma cukrów prostych: 75.67 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		10-Płynna D09	11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-11-18 środa	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku wzmocnione 400 ml (***MLE***)		Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 50 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g		Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 50 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami i mięsem # 400 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***)		Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Sałatka szwedzka z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml		Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Sałatka szwedzka z olejem # 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P		Brokułowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki# 400 ml (***MLE, SEL***)	Sałatka ryżowa z brokułem i jajkiem 120 g (***JAJ, MLE, SEL***)		
	Kolacja	Makaron na mleku wzmocnione 400 g (***GLU, MLE***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Parówki z szynki 60 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt		Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g		
		Wartość energetyczna: 1113.57 kcal; Białko ogółem: 73.56 g; Tłuszcz: 24.08 g; Kwasy tł. nasycone: 9.32 g; Węglowodany ogółem: 158.09 g; Błonnik pokarmowy: 6.87 g; Sód: 244.39 mg; suma cukrów prostych: 12.00 g;	Wartość energetyczna: 1801.60 kcal; Białko ogółem: 107.86 g; Tłuszcz: 50.37 g; Kwasy tł. nasycone: 14.16 g; Węglowodany ogółem: 240.25 g; Błonnik pokarmowy: 14.34 g; Sód: 397.13 mg; suma cukrów prostych: 16.37 g;	Wartość energetyczna: 2163.12 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 86.57 g; Kwasy tł. nasycone: 39.15 g; Węglowodany ogółem: 267.43 g; Błonnik pokarmowy: 37.16 g; Sód: 3830.75 mg; suma cukrów prostych: 49.15 g;		Wartość energetyczna: 1501.04 kcal; Białko ogółem: 78.91 g; Tłuszcz: 51.24 g; Kwasy tł. nasycone: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 193.47 g; Błonnik pokarmowy: 26.28 g; Sód: 2546.50 mg; suma cukrów prostych: 45.36 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Łatwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Łatwostrawna dzieci 4-9 lat P02
2026-11-18 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 60 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 100 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Szynka drobiowa extra 50 g Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 60 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 100 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Szynka drobiowa extra 50 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Szynka drobiowa extra 50 g Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g
	Obiad	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy 30 ml (***GLU, MLE***) Sałatka szwedzka z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Nuggetsy drobiowe 100 g (***GLU, JAJ***) Marchew gotowana z olejem 100 g Sałatka szwedzka z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy 30 ml (***GLU, MLE***) Sałatka szwedzka z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Sałatka ryżowa z brokułem i jajkiem 100 g (***JAJ, MLE, SEL***)	Twarożek z musem z mango 200 g (***MLE***)	Twarożek z musem z mango 150 g (***MLE***)	Twarożek z musem z mango 200 g (***MLE***)	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Parówki z szynki 60 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Parówki z szynki 60 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1268.17 kcal; Białko ogółem: 55.81 g; Tłuszcz: 45.71 g; Kwasy tł. nasycone: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 168.41 g; Błonnik pokarmowy: 22.14 g; Sód: 2134.47 mg; suma cukrów prostych: 35.50 g;	Wartość energetyczna: 2587.08 kcal; Białko ogółem: 115.75 g; Tłuszcz: 98.42 g; Kwasy tł. nasycone: 40.91 g; Węglowodany ogółem: 323.50 g; Błonnik pokarmowy: 32.70 g; Sód: 3749.83 mg; suma cukrów prostych: 77.05 g;	Wartość energetyczna: 1357.61 kcal; Białko ogółem: 68.98 g; Tłuszcz: 48.70 g; Kwasy tł. nasycone: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 166.50 g; Błonnik pokarmowy: 16.20 g; Sód: 2011.82 mg; suma cukrów prostych: 40.23 g;	Wartość energetyczna: 2454.69 kcal; Białko ogółem: 117.26 g; Tłuszcz: 93.55 g; Kwasy tł. nasycone: 42.86 g; Węglowodany ogółem: 296.72 g; Błonnik pokarmowy: 25.39 g; Sód: 2561.33 mg; suma cukrów prostych: 75.49 g;	Wartość energetyczna: 1956.55 kcal; Białko ogółem: 106.18 g; Tłuszcz: 74.63 g; Kwasy tł. nasycone: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 223.62 g; Błonnik pokarmowy: 21.08 g; Sód: 2073.55 mg; suma cukrów prostych: 73.88 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		24-Łatwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	28-Łatwo strawna kobiet w ciąży C02
2026-11-18 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka pszenna krojona 40 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 100 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 400 ml (***SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 100 g (***SEL***) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 50 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 50 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Nuggetsy drobiowe 50 g (***GLU, JAJ***) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet sojowy 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE***) Sałatka szwedzka z olejem # 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet sojowy 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE***) Marchew gotowana z olejem 100 g Sałatka szwedzka z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Sałatka szwedzka z olejem # 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Twarożek z musem z mango 150 g (***MLE***)	Twarożek z musem z mango 200 g (***MLE***)	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	Sałatka ryżowa z brokułem i jajkiem 120 g (***JAJ, MLE, SEL***)	
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 40 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Parówki z szynki 60 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pomidor bez skórki 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z ciecierzycy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z ciecierzycy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1433.92 kcal; Białko ogółem: 66.85 g; Tłuszcz: 54.52 g; Kwasy tł. nasycone: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 175.21 g; Błonnik pokarmowy: 16.56 g; Sód: 1414.30 mg; suma cukrów prostych: 42.95 g;	Wartość energetyczna: 2513.43 kcal; Białko ogółem: 127.48 g; Tłuszcz: 78.42 g; Kwasy tł. nasycone: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 328.82 g; Błonnik pokarmowy: 44.55 g; Sód: 2679.17 mg; suma cukrów prostych: 76.45 g;	Wartość energetyczna: 2086.65 kcal; Białko ogółem: 86.93 g; Tłuszcz: 39.72 g; Kwasy tł. nasycone: 5.42 g; Węglowodany ogółem: 349.77 g; Błonnik pokarmowy: 49.46 g; Sód: 2498.09 mg; suma cukrów prostych: 58.56 g;	Wartość energetyczna: 2410.70 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 88.75 g; Kwasy tł. nasycone: 39.38 g; Węglowodany ogółem: 315.81 g; Błonnik pokarmowy: 34.32 g; Sód: 3657.56 mg; suma cukrów prostych: 62.36 g;	Wartość energetyczna: 2403.30 kcal; Białko ogółem: 100.90 g; Tłuszcz: 89.55 g; Kwasy tł. nasycone: 39.97 g; Węglowodany ogółem: 310.71 g; Błonnik pokarmowy: 28.51 g; Sód: 2603.76 mg; suma cukrów prostych: 60.84 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		29-Z ogr. łat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. łat. przy. węgl. w laktacji C03
2026-11-18 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 50 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 400 ml (***SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 100 g (***SEL***) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 50 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 50 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 50 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Sałatka szwedzka z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet sojowy 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE***) Sałatka szwedzka z olejem # 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Sałatka szwedzka z olejem # 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Sałatka szwedzka z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Sałatka ryżowa z brokułem i jajkiem 120 g (***JAJ, MLE, SEL***)	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	Sałatka ryżowa z brokułem i jajkiem 120 g (***JAJ, MLE, SEL***)		
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z ciecierzycy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt			Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g
		Wartość energetyczna: 2257.98 kcal; Białko ogółem: 97.14 g; Tłuszcz: 86.62 g; Kwasy tł. nasycone: 39.15 g; Węglowodany ogółem: 290.40 g; Błonnik pokarmowy: 38.33 g; Sód: 3862.95 mg; suma cukrów prostych: 59.87 g;	Wartość energetyczna: 2154.07 kcal; Białko ogółem: 88.56 g; Tłuszcz: 39.81 g; Kwasy tł. nasycone: 5.43 g; Węglowodany ogółem: 365.37 g; Błonnik pokarmowy: 50.75 g; Sód: 2531.28 mg; suma cukrów prostych: 59.33 g;	Wartość energetyczna: 2491.18 kcal; Białko ogółem: 101.90 g; Tłuszcz: 97.00 g; Kwasy tł. nasycone: 44.85 g; Węglowodany ogółem: 317.30 g; Błonnik pokarmowy: 34.37 g; Sód: 3658.47 mg; suma cukrów prostych: 63.67 g;	Wartość energetyczna: 2403.30 kcal; Białko ogółem: 100.90 g; Tłuszcz: 89.55 g; Kwasy tł. nasycone: 39.97 g; Węglowodany ogółem: 310.71 g; Błonnik pokarmowy: 28.51 g; Sód: 2603.76 mg; suma cukrów prostych: 60.84 g;	Wartość energetyczna: 2257.98 kcal; Białko ogółem: 97.14 g; Tłuszcz: 86.62 g; Kwasy tł. nasycone: 39.15 g; Węglowodany ogółem: 290.40 g; Błonnik pokarmowy: 38.33 g; Sód: 3862.95 mg; suma cukrów prostych: 59.87 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-11-18 środa	Śniadanie	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 400 ml (***SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Szynka drobiowa extra 50 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Szynka drobiowa extra 50 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 50 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 400 ml (***SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 120 g (***SEL***) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml		Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet sojowy 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE***) Sałatka szwedzka z olejem # 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Sałatka szwedzka z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet sojowy 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE***) Marchew gotowana z olejem 100 g Sałatka szwedzka z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P		Twarożek z musem z mango 200 g (***MLE***)		Sałatka ryżowa z brokułem i jajkiem 120 g (***JAJ, MLE, SEL***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Parówki z szynki 60 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 400 g (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z ciecierzycy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z ciecierzycy z olejem 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2387.98 kcal; Białko ogółem: 76.28 g; Tłuszcz: 63.84 g; Kwasy tł. nasycone: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 388.87 g; Błonnik pokarmowy: 28.52 g; Sód: 1854.72 mg; suma cukrów prostych: 60.40 g;	Wartość energetyczna: 2683.97 kcal; Białko ogółem: 128.94 g; Tłuszcz: 98.87 g; Kwasy tł. nasycone: 45.27 g; Węglowodany ogółem: 333.52 g; Błonnik pokarmowy: 26.16 g; Sód: 2662.77 mg; suma cukrów prostych: 87.65 g;	Wartość energetyczna: 2324.32 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 72.60 g; Kwasy tł. nasycone: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 317.03 g; Błonnik pokarmowy: 44.55 g; Sód: 2620.26 mg; suma cukrów prostych: 65.25 g;	Wartość energetyczna: 2219.86 kcal; Białko ogółem: 96.13 g; Tłuszcz: 86.94 g; Kwasy tł. nasycone: 39.21 g; Węglowodany ogółem: 279.66 g; Błonnik pokarmowy: 38.34 g; Sód: 3833.58 mg; suma cukrów prostych: 49.12 g;	Wartość energetyczna: 2156.65 kcal; Białko ogółem: 89.15 g; Tłuszcz: 44.37 g; Kwasy tł. nasycone: 5.73 g; Węglowodany ogółem: 352.34 g; Błonnik pokarmowy: 50.04 g; Sód: 2541.70 mg; suma cukrów prostych: 58.97 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
2026-11-19 czwartek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet z fasoli 60 g (***GLU, JAJ***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g		Kasza jaglana na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (***MLE***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Marchew gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus mango-jabłko 150 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (***MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (***SOJ***) Marchew gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus mango-jabłko 150 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g (***GLU***) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (***GLU, SEL***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (***SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL***) Łazanki z kapustą i mięsem wieprzowym z łopatki 300 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (***SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron gotowany 180 g (***GLU***) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (***GLU, SEL***) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml		
	P				Galaretka o smaku brzoskwiniowym z truskawkami 200 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Szynka Maryny 50 g Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Pasta warzywna z cukinią 100 g (***SEL***) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE***) Pasta z kurczaka 60 g Pasta warzywna z cukinią 100 g (***SEL***) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)		Flips Mus Banan Jabłko 100% 100g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2880.77 kcal; Białko ogółem: 112.12 g; Tłuszcz: 88.06 g; Kwasy tł. nasycone: 33.40 g; Węglowodany ogółem: 423.73 g; Błonnik pokarmowy: 45.84 g; Sód: 2627.39 mg; suma cukrów prostych: 87.01 g;	Wartość energetyczna: 2883.61 kcal; Białko ogółem: 111.39 g; Tłuszcz: 90.20 g; Kwasy tł. nasycone: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 420.69 g; Błonnik pokarmowy: 42.40 g; Sód: 2814.94 mg; suma cukrów prostych: 85.63 g;	Wartość energetyczna: 2612.68 kcal; Białko ogółem: 101.04 g; Tłuszcz: 75.49 g; Kwasy tł. nasycone: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 397.03 g; Błonnik pokarmowy: 29.14 g; Sód: 1899.35 mg; suma cukrów prostych: 86.10 g;	Wartość energetyczna: 2535.21 kcal; Białko ogółem: 99.88 g; Tłuszcz: 72.57 g; Kwasy tł. nasycone: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 384.22 g; Błonnik pokarmowy: 30.29 g; Sód: 2006.07 mg; suma cukrów prostych: 63.05 g;	Wartość energetyczna: 2985.15 kcal; Białko ogółem: 116.28 g; Tłuszcz: 91.50 g; Kwasy tł. nasycone: 32.88 g; Węglowodany ogółem: 439.76 g; Błonnik pokarmowy: 30.99 g; Sód: 1869.48 mg; suma cukrów prostych: 71.22 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		10-Płynna D09	11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-11-19 czwartek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku wzmocnione 400 ml (***MLE***)	Kasza jaglana na mleku 400 ml (***MLE***)	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet z fasoli 60 g (***GLU, JAJ***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Kiwi 150 g		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasztet z fasoli 60 g (***GLU, JAJ***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Kiwi 150 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami i mięsem # 400 ml (***MLE, SEL***)		Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g (***GLU***) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (***GLU, SEL***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml		Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (***MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty gotowany 130 g (***GLU***) Sos boloński z mięsem wieprzowym 150 g (***GLU, SEL***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P		Jarzynowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (***GLU, MLE, SEL***)	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***)		
	Kolacja	Kasza manna na mleku wzmocnione 400 ml (***GLU, MLE***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Szynka Maryny 50 g Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Szynka Maryny 50 g Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Pn	Flips Mus Banan Jabłko 100% 100g 1 szt		Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)		
		Wartość energetyczna: 1344.41 kcal; Białko ogółem: 76.59 g; Tłuszcz: 24.13 g; Kwasy tł. nasycone: 8.79 g; Węglowodany ogółem: 214.02 g; Błonnik pokarmowy: 9.13 g; Sód: 209.63 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 1940.94 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 49.97 g; Kwasy tł. nasycone: 13.38 g; Węglowodany ogółem: 284.22 g; Błonnik pokarmowy: 15.79 g; Sód: 251.13 mg; suma cukrów prostych: 14.15 g;	Wartość energetyczna: 2347.83 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 86.45 g; Kwasy tł. nasycone: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 305.58 g; Błonnik pokarmowy: 48.44 g; Sód: 2645.83 mg; suma cukrów prostych: 50.50 g;		Wartość energetyczna: 1780.86 kcal; Białko ogółem: 84.75 g; Tłuszcz: 62.39 g; Kwasy tł. nasycone: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 227.26 g; Błonnik pokarmowy: 35.41 g; Sód: 2091.18 mg; suma cukrów prostych: 44.98 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Łatwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Łatwostrawna dzieci 4-9 lat P02
2026-11-19 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasztet z fasoli 30 g (***GLU, JAJ***) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Kiwi 150 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet z fasoli 60 g (***GLU, JAJ***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza jaglana na mleku 200 ml (***MLE***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasztet z fasoli 20 g (***GLU, JAJ***) Szynkowa dębowa drobiowa 20 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Banan 100 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza jaglana na mleku 200 ml (***MLE***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (***MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty gotowany 100 g (***GLU***) Sos boloński z mięsem wieprzowym 100 g (***GLU, SEL***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 100 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g (***GLU***) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (***GLU, SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (***SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (***MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty gotowany 100 g (***GLU***) Sos boloński z mięsem wieprzowym 100 g (***GLU, SEL***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 100 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron gotowany 180 g (***GLU***) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (***GLU, SEL***) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (***MLE, SEL***) Makaron gotowany 130 g (***GLU***) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (***GLU, SEL***) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***)	Galaretka o smaku brzoskwiniowym z truskawkami 200 g	Galaretka o smaku brzoskwiniowym z truskawkami 150 g	Galaretka o smaku brzoskwiniowym z truskawkami 200 g	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Szynka Maryny 50 g Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)			Flips Mus Banan Jabłko 100% 100g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1496.11 kcal; Białko ogółem: 67.66 g; Tłuszcz: 50.37 g; Kwasy tł. nasycone: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 197.28 g; Błonnik pokarmowy: 28.71 g; Sód: 1776.75 mg; suma cukrów prostych: 39.69 g;	Wartość energetyczna: 2906.97 kcal; Białko ogółem: 112.76 g; Tłuszcz: 88.22 g; Kwasy tł. nasycone: 33.41 g; Węglowodany ogółem: 429.69 g; Błonnik pokarmowy: 46.56 g; Sód: 2627.79 mg; suma cukrów prostych: 89.33 g;	Wartość energetyczna: 1562.47 kcal; Białko ogółem: 62.89 g; Tłuszcz: 45.34 g; Kwasy tł. nasycone: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 230.92 g; Błonnik pokarmowy: 26.92 g; Sód: 1602.24 mg; suma cukrów prostych: 44.73 g;	Wartość energetyczna: 2638.88 kcal; Białko ogółem: 101.68 g; Tłuszcz: 75.65 g; Kwasy tł. nasycone: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 402.99 g; Błonnik pokarmowy: 29.86 g; Sód: 1899.75 mg; suma cukrów prostych: 88.42 g;	Wartość energetyczna: 1896.45 kcal; Białko ogółem: 81.00 g; Tłuszcz: 53.06 g; Kwasy tł. nasycone: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 284.89 g; Błonnik pokarmowy: 24.31 g; Sód: 1380.08 mg; suma cukrów prostych: 82.49 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		24-Łatwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	28-Łatwo strawna kobiet w ciąży C02
2026-11-19 czwartek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 200 ml (***MLE***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasztet warzywny 20 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynkowa dębowa drobiowa 20 g Mix sałat 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Banan 100 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet z fasoli 60 g (***GLU, JAJ***) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (***MLE***) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 400 ml (***SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 100 g (***SEL***) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasztet z fasoli 60 g (***GLU, JAJ***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Banan 150 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Banan 150 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (***MLE, SEL***) Makaron gotowany 100 g (***GLU***) Sos boloński z mięsem wieprzowym 100 g (***GLU, SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL***) Łazanki z kapustą i pieczarkami 300 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (***SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (***SEL***) Łazanki z kapustą i pieczarkami 300 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (***SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty gotowany 250 g (***GLU***) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (***GLU, SEL***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (***SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron gotowany 250 g (***GLU***) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (***GLU, SEL***) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Galaretka o smaku brzoskwiniowym z truskawkami 150 g	Kisiel o smaku brzoskwiniowym z jabłkiem 200 ml		Galaretka o smaku brzoskwiniowym z truskawkami 200 g	
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 40 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (***MLE***) Szynka Maryny 20 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasztet Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Szynka Maryny 50 g Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Pn	Flips Mus Banan Jabłko 100% 100g 1 szt	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)			Flips Mus Banan Jabłko 100% 100g 1 szt
		Wartość energetyczna: 1359.35 kcal; Białko ogółem: 52.69 g; Tłuszcz: 34.79 g; Kwasy tł. nasycone: 12.31 g; Węglowodany ogółem: 216.42 g; Błonnik pokarmowy: 16.76 g; Sód: 901.46 mg; suma cukrów prostych: 45.26 g;	Wartość energetyczna: 2893.40 kcal; Białko ogółem: 82.51 g; Tłuszcz: 101.09 g; Kwasy tł. nasycone: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 468.56 g; Błonnik pokarmowy: 46.91 g; Sód: 2665.17 mg; suma cukrów prostych: 86.86 g;	Wartość energetyczna: 2510.68 kcal; Białko ogółem: 70.81 g; Tłuszcz: 70.25 g; Kwasy tł. nasycone: 8.36 g; Węglowodany ogółem: 447.52 g; Błonnik pokarmowy: 49.36 g; Sód: 2810.63 mg; suma cukrów prostych: 77.03 g;	Wartość energetyczna: 3015.64 kcal; Białko ogółem: 116.18 g; Tłuszcz: 96.87 g; Kwasy tł. nasycone: 38.88 g; Węglowodany ogółem: 433.25 g; Błonnik pokarmowy: 48.42 g; Sód: 2642.12 mg; suma cukrów prostych: 73.17 g;	Wartość energetyczna: 2753.87 kcal; Białko ogółem: 105.00 g; Tłuszcz: 84.39 g; Kwasy tł. nasycone: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 409.19 g; Błonnik pokarmowy: 30.73 g; Sód: 1916.25 mg; suma cukrów prostych: 72.96 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		29-Z ogr. łat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. łat. przy. węgl. w laktacji C03
2026-11-19 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasztet z fasoli 60 g (***GLU, JAJ***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Kiwi 150 g	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 400 ml (***SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 100 g (***SEL***) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasztet z fasoli 60 g (***GLU, JAJ***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Banan 150 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasztet z fasoli 60 g (***GLU, JAJ***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Kiwi 150 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty gotowany 250 g (***GLU***) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (***GLU, SEL***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (***SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (***SEL***) Łazanki z kapustą i pieczarkami 300 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (***SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty gotowany 250 g (***GLU***) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (***GLU, SEL***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (***SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron gotowany 250 g (***GLU***) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (***GLU, SEL***) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty gotowany 250 g (***GLU***) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (***GLU, SEL***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (***SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***)	Kisiel o smaku brzoskwiniowym z jabłkiem 200 ml	Galaretka o smaku brzoskwiniowym z truskawkami 200 g		Kefir 150 g 1 szt (***MLE***)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Szynka Maryny 50 g Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasztet Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Szynka Maryny 50 g Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Szynka Maryny 50 g Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Pn	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)			Flips Mus Banan Jabłko 100% 100g 1 szt	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)
		Wartość energetyczna: 2578.11 kcal; Białko ogółem: 105.46 g; Tłuszcz: 98.49 g; Kwasy tł. nasycone: 40.61 g; Węglowodany ogółem: 330.24 g; Błonnik pokarmowy: 52.65 g; Sód: 2744.04 mg; suma cukrów prostych: 52.67 g;	Wartość energetyczna: 2510.68 kcal; Białko ogółem: 70.81 g; Tłuszcz: 70.25 g; Kwasy tł. nasycone: 8.36 g; Węglowodany ogółem: 447.52 g; Błonnik pokarmowy: 49.36 g; Sód: 2810.63 mg; suma cukrów prostych: 77.03 g;	Wartość energetyczna: 3015.64 kcal; Białko ogółem: 116.18 g; Tłuszcz: 96.87 g; Kwasy tł. nasycone: 38.88 g; Węglowodany ogółem: 433.25 g; Błonnik pokarmowy: 48.42 g; Sód: 2642.12 mg; suma cukrów prostych: 73.17 g;	Wartość energetyczna: 2753.87 kcal; Białko ogółem: 105.00 g; Tłuszcz: 84.39 g; Kwasy tł. nasycone: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 409.19 g; Błonnik pokarmowy: 30.73 g; Sód: 1916.25 mg; suma cukrów prostych: 72.96 g;	Wartość energetyczna: 2578.11 kcal; Białko ogółem: 105.46 g; Tłuszcz: 98.49 g; Kwasy tł. nasycone: 40.61 g; Węglowodany ogółem: 330.24 g; Błonnik pokarmowy: 52.65 g; Sód: 2744.04 mg; suma cukrów prostych: 52.67 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-11-19 czwartek	Śniadanie	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 400 ml (***SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet z fasoli 60 g (***GLU, JAJ***) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (***MLE***) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet z fasoli 60 g (***GLU, JAJ***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Banan 150 g	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 400 ml (***SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 100 g (***SEL***) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron gotowany 180 g (***GLU***) Sos boloński z mięsem wieprzowym 150 g (***GLU, SEL***) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron gotowany 180 g (***GLU***) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (***GLU, SEL***) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL***) Łazanki z kapustą i pieczarkami 300 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (***SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g (***GLU***) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (***GLU, SEL***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (***SEL***) Łazanki z kapustą i pieczarkami 300 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (***SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P		Kefir 150 g 1 szt (***MLE***)		Kefir 150 g 1 szt (***MLE***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasztet Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Flips Mus Banan Jabłko 100% 100g 1 szt		Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)		
		Wartość energetyczna: 2467.93 kcal; Białko ogółem: 88.91 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kwasy tł. nasycone: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 387.37 g; Błonnik pokarmowy: 29.96 g; Sód: 1787.47 mg; suma cukrów prostych: 76.85 g;	Wartość energetyczna: 3008.68 kcal; Białko ogółem: 118.40 g; Tłuszcz: 83.16 g; Kwasy tł. nasycone: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 464.74 g; Błonnik pokarmowy: 30.81 g; Sód: 2038.55 mg; suma cukrów prostych: 101.90 g;	Wartość energetyczna: 2739.00 kcal; Białko ogółem: 82.43 g; Tłuszcz: 101.01 g; Kwasy tł. nasycone: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 430.14 g; Błonnik pokarmowy: 46.51 g; Sód: 2663.19 mg; suma cukrów prostych: 84.92 g;	Wartość energetyczna: 2402.95 kcal; Białko ogółem: 100.58 g; Tłuszcz: 80.02 g; Kwasy tł. nasycone: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 332.92 g; Błonnik pokarmowy: 48.64 g; Sód: 2414.22 mg; suma cukrów prostych: 76.25 g;	Wartość energetyczna: 2356.28 kcal; Białko ogółem: 70.73 g; Tłuszcz: 70.17 g; Kwasy tł. nasycone: 8.35 g; Węglowodany ogółem: 409.10 g; Błonnik pokarmowy: 48.96 g; Sód: 2808.66 mg; suma cukrów prostych: 75.09 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
2026-11-20 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g		Zacierka na mleku 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Seler z pietruszką gotowany 100 g (***SEL***) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twarożek 70 g (***MLE***) Seler z pietruszką gotowany 100 g (***SEL***) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (***RYB***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem # 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (***GLU, SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ryżowa z ziemniakami z natką pietruszki 350 ml (***SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem # 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (***GLU, SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (***RYB***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU, MLE***) Warzywa po grecku z olejem 150 g (***GLU, SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml		Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU, MLE***) Warzywa po grecku z olejem 150 g (***GLU, SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P				Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (***MLE***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Pasta warzywna 60 g (***SEL***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pasta z brokułu z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Pasta z brokułu z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (***GLU, MLE***)				
		Wartość energetyczna: 2222.24 kcal; Białko ogółem: 89.20 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kwasy tł. nasycone: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 320.47 g; Błonnik pokarmowy: 31.98 g; Sód: 2105.77 mg; suma cukrów prostych: 66.71 g;	Wartość energetyczna: 2295.83 kcal; Białko ogółem: 88.34 g; Tłuszcz: 71.64 g; Kwasy tł. nasycone: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 337.02 g; Błonnik pokarmowy: 32.87 g; Sód: 2193.77 mg; suma cukrów prostych: 67.85 g;	Wartość energetyczna: 2255.04 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kwasy tł. nasycone: 31.90 g; Węglowodany ogółem: 326.98 g; Błonnik pokarmowy: 23.96 g; Sód: 1753.97 mg; suma cukrów prostych: 62.86 g;	Wartość energetyczna: 2379.30 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 73.16 g; Kwasy tł. nasycone: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 347.16 g; Błonnik pokarmowy: 31.95 g; Sód: 1819.96 mg; suma cukrów prostych: 69.40 g;	Wartość energetyczna: 2725.57 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 91.39 g; Kwasy tł. nasycone: 36.33 g; Węglowodany ogółem: 388.61 g; Błonnik pokarmowy: 31.88 g; Sód: 2060.33 mg; suma cukrów prostych: 78.70 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		10-Płynna D09	11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-11-20 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku wzmocnione 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***)		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Pasta z fasoli konserwowej 40 g (***SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Pasta z fasoli konserwowej 40 g (***SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakam, mięsem i natką pietruszki # 400 g (***GLU, MLE, SEL***)		Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (***RYB***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem # b/c 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml		Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Filet z ryby pieczony 100 g (***RYB***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem # b/c 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P		Koperkowa z ziemniakami i mięsem# 400 ml (***GLU, MLE, SEL***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Ser żółty 20 g (***MLE***) Papryka świeża 20 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (***MLE***)	
	Kolacja	Płatki owsiane na mleku wzmocnione 400 ml (***GLU, MLE***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (***GLU, MLE***)		Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1158.81 kcal; Białko ogółem: 75.71 g; Tłuszcz: 26.50 g; Kwasy tł. nasycone: 9.73 g; Węglowodany ogółem: 163.34 g; Błonnik pokarmowy: 8.99 g; Sód: 2.06 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 1977.26 kcal; Białko ogółem: 113.73 g; Tłuszcz: 55.16 g; Kwasy tł. nasycone: 15.06 g; Węglowodany ogółem: 270.02 g; Błonnik pokarmowy: 18.10 g; Sód: 172.98 mg; suma cukrów prostych: 4.64 g;	Wartość energetyczna: 2141.02 kcal; Białko ogółem: 88.35 g; Tłuszcz: 79.65 g; Kwasy tł. nasycone: 36.64 g; Węglowodany ogółem: 280.91 g; Błonnik pokarmowy: 45.01 g; Sód: 2674.61 mg; suma cukrów prostych: 37.06 g;	Wartość energetyczna: 2077.74 kcal; Białko ogółem: 91.84 g; Tłuszcz: 79.48 g; Kwasy tł. nasycone: 37.59 g; Węglowodany ogółem: 259.68 g; Błonnik pokarmowy: 40.33 g; Sód: 2366.64 mg; suma cukrów prostych: 38.10 g;	Wartość energetyczna: 1547.10 kcal; Białko ogółem: 82.20 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kwasy tł. nasycone: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 177.99 g; Błonnik pokarmowy: 28.17 g; Sód: 1740.83 mg; suma cukrów prostych: 34.01 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Łatwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Łatwostrawna dzieci 4-9 lat P02
2026-11-20 piątek	Śniadanie	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Pasta z fasoli konserwowej 40 g (***SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Pomarańcza 100 g	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Zacierka na mleku 200 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Pomarańcza 100 g	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g	Zacierka na mleku 200 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Filet z ryby pieczony 50 g (***RYB***) Sos cytrynowy 30 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem # b/c 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (***RYB***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU, MLE***) Warzywa po grecku z olejem 100 g (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Filet z ryby pieczony 50 g (***RYB***) Sos cytrynowy 30 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (***RYB***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU, MLE***) Warzywa po grecku z olejem 150 g (***GLU, SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Filet z ryby pieczony 80 g (***RYB***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU, MLE***) Warzywa po grecku z olejem 150 g (***GLU, SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (***MLE***)				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 g (***JAJ, MLE***) Rzodkiew 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 g (***JAJ, MLE***) Rzodkiew 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (***GLU, MLE***)			
		Wartość energetyczna: 1317.92 kcal; Białko ogółem: 65.71 g; Tłuszcz: 46.23 g; Kwasy tł. nasycone: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 164.94 g; Błonnik pokarmowy: 24.75 g; Sód: 1385.42 mg; suma cukrów prostych: 27.09 g;	Wartość energetyczna: 2388.74 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 80.64 g; Kwasy tł. nasycone: 38.28 g; Węglowodany ogółem: 326.47 g; Błonnik pokarmowy: 31.98 g; Sód: 2176.27 mg; suma cukrów prostych: 69.71 g;	Wartość energetyczna: 1303.93 kcal; Białko ogółem: 60.54 g; Tłuszcz: 43.37 g; Kwasy tł. nasycone: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 172.94 g; Błonnik pokarmowy: 16.65 g; Sód: 1065.75 mg; suma cukrów prostych: 31.68 g;	Wartość energetyczna: 2421.54 kcal; Białko ogółem: 101.40 g; Tłuszcz: 80.46 g; Kwasy tł. nasycone: 39.10 g; Węglowodany ogółem: 332.98 g; Błonnik pokarmowy: 23.96 g; Sód: 1824.47 mg; suma cukrów prostych: 65.86 g;	Wartość energetyczna: 1730.18 kcal; Białko ogółem: 76.73 g; Tłuszcz: 50.56 g; Kwasy tł. nasycone: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 248.99 g; Błonnik pokarmowy: 19.98 g; Sód: 1407.52 mg; suma cukrów prostych: 58.48 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		24-Łatwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	28-Łatwo strawna kobiet w ciąży C02
2026-11-20 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Bułka pszenna krojona 40 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 100 g	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 70 g (***SEL***) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Filet z ryby pieczony 50 g (***RYB***) Sos cytrynowy 30 ml (***GLU, MLE***) Warzywa po grecku z olejem 100 g (***GLU, SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet z ciecierzycy 100 g (***GLU, JAJ, SEL***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem # 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (***GLU, SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka) # 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet z ciecierzycy (bez jaj) 100 g (***GLU, SEL***) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (***GLU***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem # 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (***GLU, SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z ryby pieczony 100 g (***RYB***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem # 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (***GLU, SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z ryby pieczony 100 g (***RYB***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU, MLE***) Warzywa po grecku z olejem 150 g (***GLU, SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (***MLE***)		Deser sojowy o smaku waniliowym 125 g 1 szt (***SOJ***)	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (***MLE***) Mieszanka studencka 20 g (***OZI, ORZ***)	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (***MLE***)
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 40 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (***JAJ, MLE***) Pomidor bez skórki 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Sałatka z soczewicą i pomidorami 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (***GLU, MLE***)		Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (***GLU, MLE***)	
		Wartość energetyczna: 1357.97 kcal; Białko ogółem: 61.08 g; Tłuszcz: 44.50 g; Kwasy tł. nasycone: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 183.50 g; Błonnik pokarmowy: 14.60 g; Sód: 888.84 mg; suma cukrów prostych: 32.17 g;	Wartość energetyczna: 2404.46 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Tłuszcz: 78.25 g; Kwasy tł. nasycone: 37.74 g; Węglowodany ogółem: 343.61 g; Błonnik pokarmowy: 33.53 g; Sód: 2196.26 mg; suma cukrów prostych: 70.93 g;	Wartość energetyczna: 2044.15 kcal; Białko ogółem: 61.49 g; Tłuszcz: 38.13 g; Kwasy tł. nasycone: 5.26 g; Węglowodany ogółem: 376.46 g; Błonnik pokarmowy: 45.16 g; Sód: 2163.64 mg; suma cukrów prostych: 58.76 g;	Wartość energetyczna: 2641.34 kcal; Białko ogółem: 108.12 g; Tłuszcz: 97.07 g; Kwasy tł. nasycone: 45.09 g; Węglowodany ogółem: 344.90 g; Błonnik pokarmowy: 32.96 g; Sód: 2277.25 mg; suma cukrów prostych: 54.80 g;	Wartość energetyczna: 2549.84 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 89.07 g; Kwasy tł. nasycone: 44.64 g; Węglowodany ogółem: 343.13 g; Błonnik pokarmowy: 25.75 g; Sód: 1949.01 mg; suma cukrów prostych: 50.57 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		29-Z ogr. łat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. łat. przy. węgl. w laktacji C03
2026-11-20 piątek	Śniadanie	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Pasta z fasoli konserwowej 40 g (***SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt Pomarańcza 150 g	Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 70 g (***SEL***) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Pasta z fasoli konserwowej 40 g (***SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z ryby pieczony 100 g (***RYB***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem # b/c 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka) # 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Pulpet z ciecierzycy (bez jaj) 100 g (***GLU, SEL***) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (***GLU***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem # 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (***GLU, SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z ryby pieczony 100 g (***RYB***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem # 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (***GLU, SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z ryby pieczony 100 g (***RYB***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU, MLE***) Warzywa po grecku z olejem 150 g (***GLU, SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z ryby pieczony 100 g (***RYB***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem # b/c 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Ser żółty 20 g (***MLE***) Papryka świeża 20 g	Deser sojowy o smaku waniliowym 125 g 1 szt (***SOJ***)	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (***MLE***) Mieszanka studencka 20 g (***OZI, ORZ***)	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (***MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Ser żółty 20 g (***MLE***) Papryka świeża 20 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Sałatka z soczewicą i pomidorami 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt		Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (***GLU, MLE***)		Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2250.30 kcal; Białko ogółem: 89.91 g; Tłuszcz: 86.88 g; Kwasy tł. nasycone: 42.12 g; Węglowodany ogółem: 290.34 g; Błonnik pokarmowy: 43.40 g; Sód: 2496.76 mg; suma cukrów prostych: 36.85 g;	Wartość energetyczna: 2111.57 kcal; Białko ogółem: 63.12 g; Tłuszcz: 38.34 g; Kwasy tł. nasycone: 5.39 g; Węglowodany ogółem: 391.94 g; Błonnik pokarmowy: 45.83 g; Sód: 2196.84 mg; suma cukrów prostych: 59.53 g;	Wartość energetyczna: 2641.34 kcal; Białko ogółem: 108.12 g; Tłuszcz: 97.07 g; Kwasy tł. nasycone: 45.09 g; Węglowodany ogółem: 344.90 g; Błonnik pokarmowy: 32.96 g; Sód: 2277.25 mg; suma cukrów prostych: 54.80 g;	Wartość energetyczna: 2549.84 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 89.07 g; Kwasy tł. nasycone: 44.64 g; Węglowodany ogółem: 343.13 g; Błonnik pokarmowy: 25.75 g; Sód: 1949.01 mg; suma cukrów prostych: 50.57 g;	Wartość energetyczna: 2212.30 kcal; Białko ogółem: 88.31 g; Tłuszcz: 85.88 g; Kwasy tł. nasycone: 41.92 g; Węglowodany ogółem: 283.94 g; Błonnik pokarmowy: 43.40 g; Sód: 2496.76 mg; suma cukrów prostych: 36.85 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-11-20 piątek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, JAJ, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 50 g Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Pasta z fasoli konserwowej 40 g (***SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 70 g (***SEL***) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 50 g (***RYB***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU, MLE***) Warzywa po grecku z olejem 150 g (***GLU, SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (***RYB***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU, MLE***) Warzywa po grecku z olejem 150 g (***GLU, SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet z ciecierzycy 100 g (***GLU, JAJ, SEL***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem # 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (***GLU, SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (***RYB***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem # b/c 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka) # 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet z ciecierzycy (bez jaj) 100 g (***GLU, SEL***) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (***GLU***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem # 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (***GLU, SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P		Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (***MLE***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Ser żółty 20 g (***MLE***) Papryka świeża 50 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Miód 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Sałatka z soczewicą i pomidorami 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (***GLU, MLE***)				
		Wartość energetyczna: 2249.12 kcal; Białko ogółem: 61.62 g; Tłuszcz: 51.89 g; Kwasy tł. nasycone: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 391.85 g; Błonnik pokarmowy: 25.52 g; Sód: 1653.26 mg; suma cukrów prostych: 51.82 g;	Wartość energetyczna: 2690.74 kcal; Białko ogółem: 123.20 g; Tłuszcz: 88.66 g; Kwasy tł. nasycone: 41.88 g; Węglowodany ogółem: 364.40 g; Błonnik pokarmowy: 26.72 g; Sód: 1927.27 mg; suma cukrów prostych: 78.22 g;	Wartość energetyczna: 2237.96 kcal; Białko ogółem: 81.11 g; Tłuszcz: 67.75 g; Kwasy tł. nasycone: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 337.61 g; Błonnik pokarmowy: 33.53 g; Sód: 2125.76 mg; suma cukrów prostych: 67.93 g;	Wartość energetyczna: 2176.54 kcal; Białko ogółem: 89.82 g; Tłuszcz: 80.23 g; Kwasy tł. nasycone: 36.67 g; Węglowodany ogółem: 287.29 g; Błonnik pokarmowy: 45.53 g; Sód: 2671.76 mg; suma cukrów prostych: 38.71 g;	Wartość energetyczna: 1888.90 kcal; Białko ogółem: 56.89 g; Tłuszcz: 35.38 g; Kwasy tł. nasycone: 4.78 g; Węglowodany ogółem: 349.34 g; Błonnik pokarmowy: 43.13 g; Sód: 2092.90 mg; suma cukrów prostych: 58.76 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
2026-11-21 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 40 g Pasztet z ciecierzycy 60 g (***GLU, JAJ***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE***) Dynia gotowana 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g (***SOJ***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE***) Dynia gotowana 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus owocowy b/c 150 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza bulgur gotowana 180 g (***GLU***) Gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym, warzywami i ciecierzycą 300 g (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 100 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (***GLU***) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (***GLU***) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P				Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (***MLE***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z chrzanem 120 g (***MLE, S02***) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pasta warzywna z cukinią 100 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Ryż na mleku 400 ml (***MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g (***SOJ***) Pasta warzywna z cukinią 100 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (***GLU, MLE***)		Wafle ryżowe 30 g		KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2761.99 kcal; Białko ogółem: 95.80 g; Tłuszcz: 93.30 g; Kwasy tł. nasycone: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 388.42 g; Błonnik pokarmowy: 45.26 g; Sód: 2635.02 mg; suma cukrów prostych: 66.40 g;	Wartość energetyczna: 2827.46 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 90.39 g; Kwasy tł. nasycone: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 413.27 g; Błonnik pokarmowy: 52.61 g; Sód: 2152.55 mg; suma cukrów prostych: 62.78 g;	Wartość energetyczna: 2090.91 kcal; Białko ogółem: 79.85 g; Tłuszcz: 58.69 g; Kwasy tł. nasycone: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 322.10 g; Błonnik pokarmowy: 26.75 g; Sód: 1763.95 mg; suma cukrów prostych: 68.16 g;	Wartość energetyczna: 2124.21 kcal; Białko ogółem: 77.75 g; Tłuszcz: 54.37 g; Kwasy tł. nasycone: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 342.95 g; Błonnik pokarmowy: 26.61 g; Sód: 1730.88 mg; suma cukrów prostych: 71.96 g;	Wartość energetyczna: 2626.79 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 77.44 g; Kwasy tł. nasycone: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 394.62 g; Błonnik pokarmowy: 29.41 g; Sód: 1652.55 mg; suma cukrów prostych: 64.57 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		10-Płynna D09	11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-11-21 sobota	Śniadanie	Kasza manna na mleku wzmocnione 400 ml (***GLU, MLE***)		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet z ciecierzycy 60 g (***GLU, JAJ***) Łopatka z pietruszką 40 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Jabłko 150 g		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasztet z ciecierzycy 60 g (***GLU, JAJ***) Łopatka z pietruszką 40 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Jabłko 150 g
	Obiad	Ziemniaczana z mięsem i natką pietruszki# 400 ml (***GLU, MLE, SEL***)		Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza bulgur gotowana 180 g (***GLU***) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml		Ogórkowa z ziemniakami # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza bulgur gotowana 130 g (***GLU***) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P		Selerowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (***MLE, SEL***)	Koktajl owocowy bez cukru 200 ml (***MLE***)		
	Kolacja	Ryż na mleku wzmocnione 400 ml (***MLE***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Ćwikła z chrzanem 120 g (***MLE, S02***) Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt		Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g		
		Wartość energetyczna: 1207.90 kcal; Białko ogółem: 71.86 g; Tłuszcz: 22.31 g; Kwasy tł. nasycone: 8.74 g; Węglowodany ogółem: 187.51 g; Błonnik pokarmowy: 8.14 g; Sód: 5.60 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 1926.85 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; Tłuszcz: 48.65 g; Kwasy tł. nasycone: 13.59 g; Węglowodany ogółem: 278.91 g; Błonnik pokarmowy: 16.50 g; Sód: 212.13 mg; suma cukrów prostych: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 2173.76 kcal; Białko ogółem: 83.57 g; Tłuszcz: 69.80 g; Kwasy tł. nasycone: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 315.10 g; Błonnik pokarmowy: 49.19 g; Sód: 2440.47 mg; suma cukrów prostych: 58.88 g;	Wartość energetyczna: 2168.35 kcal; Białko ogółem: 83.13 g; Tłuszcz: 69.30 g; Kwasy tł. nasycone: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 315.67 g; Błonnik pokarmowy: 48.76 g; Sód: 2431.76 mg; suma cukrów prostych: 60.07 g;	Wartość energetyczna: 1652.86 kcal; Białko ogółem: 73.10 g; Tłuszcz: 48.11 g; Kwasy tł. nasycone: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 240.26 g; Błonnik pokarmowy: 36.86 g; Sód: 1744.29 mg; suma cukrów prostych: 56.18 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Łatwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Łatwostrawna dzieci 4-9 lat P02
2026-11-21 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasztet z ciecierzycy 30 g (***GLU, JAJ***) Łopatka z pietruszką 30 g Roszponka 20 g Pomidor 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Jabłko 100 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 40 g Pasztet z ciecierzycy 60 g (***GLU, JAJ***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 20 g Pasztet z ciecierzycy 20 g (***GLU, JAJ***) Roszponka 20 g Pomidor 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml Jabłko 100 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (***MLE***) Roszponka 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza bulgur gotowana 100 g (***GLU***) Potrawka drobiowa z indyka 100 g (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza bulgur gotowana 180 g (***GLU***) Gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g (***GLU, SEL***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza bulgur gotowana 100 g (***GLU***) Potrawka drobiowa z indyka 100 g (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (***GLU***) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 130 g (***GLU***) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Koktajl owocowy bez cukru 150 ml (***MLE***)	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (***MLE***)	Koktajl owocowy z cukrem 150 ml (***MLE***)	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (***MLE***)	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Ćwikła z jabłkiem 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Ćwikła z jabłkiem 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Ćwikła z jabłkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Ćwikła z jabłkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (***GLU, MLE***)		Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 1325.48 kcal; Białko ogółem: 55.22 g; Tłuszcz: 38.86 g; Kwasy tł. nasycone: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 194.37 g; Błonnik pokarmowy: 27.44 g; Sód: 1512.15 mg; suma cukrów prostych: 40.72 g;	Wartość energetyczna: 2865.34 kcal; Białko ogółem: 100.89 g; Tłuszcz: 95.55 g; Kwasy tł. nasycone: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 406.23 g; Błonnik pokarmowy: 46.27 g; Sód: 2691.87 mg; suma cukrów prostych: 78.59 g;	Wartość energetyczna: 1626.90 kcal; Białko ogółem: 57.04 g; Tłuszcz: 46.16 g; Kwasy tł. nasycone: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 248.30 g; Błonnik pokarmowy: 29.46 g; Sód: 1630.60 mg; suma cukrów prostych: 42.23 g;	Wartość energetyczna: 2199.67 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 61.45 g; Kwasy tł. nasycone: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 339.34 g; Błonnik pokarmowy: 28.19 g; Sód: 1829.51 mg; suma cukrów prostych: 79.16 g;	Wartość energetyczna: 1650.86 kcal; Białko ogółem: 70.18 g; Tłuszcz: 41.35 g; Kwasy tł. nasycone: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 259.97 g; Błonnik pokarmowy: 23.31 g; Sód: 1229.44 mg; suma cukrów prostych: 76.63 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		24-Łatwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	28-Łatwo strawna kobiet w ciąży C02
2026-11-21 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 20 g Pasta z twarogu z koperkiem 20 g (***MLE***) Roszponka 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml Jabłko 100 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Ser żółty 40 g (***MLE***) Pasztet z ciecierzycy 60 g (***GLU, JAJ***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (***SEZ***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 40 g Pasztet z ciecierzycy 60 g (***GLU, JAJ***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE***) Roszponka 20 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Jabłko 150 g
	Obiad	Ziemniaczana z natką pietruszki# 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 100 g (***GLU***) Potrawka drobiowa z indyka 100 g (***GLU, SEL***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza bulgur gotowana 180 g (***GLU***) Gulasz warzywny z fasolą 150 g (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Kasza bulgur gotowana 180 g (***GLU***) Gulasz warzywny z fasolą 150 g (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza bulgur gotowana 250 g (***GLU***) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 250 g (***GLU***) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Koktajl owocowy z cukrem 150 ml (***MLE***)	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (***MLE***)	Koktajl owocowy z cukrem na napoju sojowym 200 ml (***MLE***)	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (***MLE***)	
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 40 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Ćwikła z jabłkiem 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 60 g (***SEL***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z chrzanem 120 g (***MLE, S02***) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Wafle ryżowe 30 g	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (***GLU, MLE***)	Wafle ryżowe 30 g	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (***GLU, MLE***)	Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 1258.68 kcal; Białko ogółem: 51.46 g; Tłuszcz: 32.29 g; Kwasy tł. nasycone: 14.63 g; Węglowodany ogółem: 197.56 g; Błonnik pokarmowy: 16.07 g; Sód: 964.59 mg; suma cukrów prostych: 41.58 g;	Wartość energetyczna: 2976.67 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz: 101.39 g; Kwasy tł. nasycone: 44.21 g; Węglowodany ogółem: 415.16 g; Błonnik pokarmowy: 50.68 g; Sód: 2929.02 mg; suma cukrów prostych: 77.56 g;	Wartość energetyczna: 2517.82 kcal; Białko ogółem: 68.50 g; Tłuszcz: 55.67 g; Kwasy tł. nasycone: 14.54 g; Węglowodany ogółem: 443.30 g; Błonnik pokarmowy: 43.24 g; Sód: 2578.18 mg; suma cukrów prostych: 69.47 g;	Wartość energetyczna: 2793.78 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Tłuszcz: 94.34 g; Kwasy tł. nasycone: 39.89 g; Węglowodany ogółem: 397.84 g; Błonnik pokarmowy: 45.96 g; Sód: 2655.32 mg; suma cukrów prostych: 61.13 g;	Wartość energetyczna: 2300.68 kcal; Białko ogółem: 87.43 g; Tłuszcz: 70.32 g; Kwasy tł. nasycone: 35.15 g; Węglowodany ogółem: 343.53 g; Błonnik pokarmowy: 30.01 g; Sód: 1968.87 mg; suma cukrów prostych: 63.69 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		29-Z ogr. łat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. łat. przy. węgl. w laktacji C03
2026-11-21 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 40 g Pasztet z ciecierzycy 60 g (***GLU, JAJ***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (***SEZ***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 40 g Pasztet z ciecierzycy 60 g (***GLU, JAJ***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE***) Roszponka 20 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 40 g Pasztet z ciecierzycy 60 g (***GLU, JAJ***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Jabłko 150 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza bulgur gotowana 250 g (***GLU***) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Kasza bulgur gotowana 250 g (***GLU***) Gulasz warzywny z fasolą 150 g (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza bulgur gotowana 250 g (***GLU***) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 250 g (***GLU***) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza bulgur gotowana 250 g (***GLU***) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Koktajl owocowy bez cukru 200 ml (***MLE***)	Koktajl owocowy z cukrem na napoju sojowym 200 ml (***MLE***)	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (***MLE***)		Koktajl owocowy bez cukru 200 ml (***MLE***)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 60 g (***SEL***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z chrzanem 120 g (***MLE, S02***) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g	Wafle ryżowe 30 g	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (***GLU, MLE***)	Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g
		Wartość energetyczna: 2306.63 kcal; Białko ogółem: 83.51 g; Tłuszcz: 82.92 g; Kwasy tł. nasycone: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 321.52 g; Błonnik pokarmowy: 51.40 g; Sód: 2522.59 mg; suma cukrów prostych: 61.20 g;	Wartość energetyczna: 2609.17 kcal; Białko ogółem: 71.44 g; Tłuszcz: 56.09 g; Kwasy tł. nasycone: 14.65 g; Węglowodany ogółem: 460.83 g; Błonnik pokarmowy: 45.03 g; Sód: 2717.25 mg; suma cukrów prostych: 69.47 g;	Wartość energetyczna: 2719.88 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 86.64 g; Kwasy tł. nasycone: 38.57 g; Węglowodany ogółem: 397.16 g; Błonnik pokarmowy: 45.96 g; Sód: 2566.09 mg; suma cukrów prostych: 60.71 g;	Wartość energetyczna: 2300.68 kcal; Białko ogółem: 87.43 g; Tłuszcz: 70.32 g; Kwasy tł. nasycone: 35.15 g; Węglowodany ogółem: 343.53 g; Błonnik pokarmowy: 30.01 g; Sód: 1968.87 mg; suma cukrów prostych: 63.69 g;	Wartość energetyczna: 2306.63 kcal; Białko ogółem: 83.51 g; Tłuszcz: 82.92 g; Kwasy tł. nasycone: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 321.52 g; Błonnik pokarmowy: 51.40 g; Sód: 2522.59 mg; suma cukrów prostych: 61.20 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-11-21 sobota	Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta warzywna 60 g (***SEL***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Ser żółty 40 g (***MLE***) Pasztet z ciecierzycy 60 g (***GLU, JAJ***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet z ciecierzycy 60 g (***GLU, JAJ***) Łopatka z pietruszką 40 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (***SEZ***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	Obiad	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (***GLU***) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (***GLU***) Potrawka drobiowa z indyka 250 g (***GLU, SEL***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza bulgur gotowana 180 g (***GLU***) Gulasz warzywny z fasolą 150 g (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza bulgur gotowana 180 g (***GLU***) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Kasza bulgur gotowana 180 g (***GLU***) Gulasz warzywny z fasolą 150 g (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P		Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (***MLE***)		Koktajl owocowy bez cukru 200 ml (***MLE***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 2 szt (***JAJ***) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 60 g (***SEL***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Wafle ryżowe 30 g		Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (***GLU, MLE***)	Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2260.14 kcal; Białko ogółem: 65.70 g; Tłuszcz: 48.63 g; Kwasy tł. nasycone: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 402.11 g; Błonnik pokarmowy: 30.29 g; Sód: 1568.19 mg; suma cukrów prostych: 59.30 g;	Wartość energetyczna: 2528.72 kcal; Białko ogółem: 110.04 g; Tłuszcz: 71.19 g; Kwasy tł. nasycone: 32.99 g; Węglowodany ogółem: 378.46 g; Błonnik pokarmowy: 30.42 g; Sód: 2059.05 mg; suma cukrów prostych: 91.26 g;	Wartość energetyczna: 2867.91 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 98.63 g; Kwasy tł. nasycone: 42.77 g; Węglowodany ogółem: 397.92 g; Błonnik pokarmowy: 49.24 g; Sód: 2863.46 mg; suma cukrów prostych: 66.56 g;	Wartość energetyczna: 2258.28 kcal; Białko ogółem: 85.15 g; Tłuszcz: 69.20 g; Kwasy tł. nasycone: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 336.94 g; Błonnik pokarmowy: 49.76 g; Sód: 2423.70 mg; suma cukrów prostych: 59.92 g;	Wartość energetyczna: 2409.06 kcal; Białko ogółem: 62.97 g; Tłuszcz: 52.91 g; Kwasy tł. nasycone: 13.10 g; Węglowodany ogółem: 426.06 g; Błonnik pokarmowy: 41.80 g; Sód: 2512.62 mg; suma cukrów prostych: 58.47 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
2026-11-22 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Gruszka 150 g		Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (***MLE***) Ser mozzarella- plastry 30 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Melon 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (***MLE***) Ser mozzarella- plastry 30 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pasta warzywna 100 g (***SEL***) Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (***SOJ***) Pasta z twarogu 60 g (***MLE***) Marchew gotowana 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet schabowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Surówka Colesław # 150 g (***JAJ, MLE***) Fasolka szparagowa żółta gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Surówka Colesław # 150 g (***JAJ, MLE***) Fasolka szparagowa żółta gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Fasolka szparagowa żółta gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane puree # 180 g (***MLE***) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P				Budyń o smaku śmietankowym 200 g (***MLE***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g (***SOJ***) Cukinia pieczona z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2310.02 kcal; Białko ogółem: 89.03 g; Tłuszcz: 76.90 g; Kwasy tł. nasycone: 31.71 g; Węglowodany ogółem: 325.17 g; Błonnik pokarmowy: 32.60 g; Sód: 2435.21 mg; suma cukrów prostych: 66.65 g;	Wartość energetyczna: 2223.36 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 69.40 g; Kwasy tł. nasycone: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 312.38 g; Błonnik pokarmowy: 31.74 g; Sód: 2429.16 mg; suma cukrów prostych: 66.60 g;	Wartość energetyczna: 2138.72 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 61.73 g; Kwasy tł. nasycone: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 307.78 g; Błonnik pokarmowy: 24.29 g; Sód: 2155.51 mg; suma cukrów prostych: 59.13 g;	Wartość energetyczna: 2316.18 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kwasy tł. nasycone: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 336.58 g; Błonnik pokarmowy: 27.81 g; Sód: 2376.63 mg; suma cukrów prostych: 64.41 g;	Wartość energetyczna: 2529.37 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 78.60 g; Kwasy tł. nasycone: 33.98 g; Węglowodany ogółem: 366.10 g; Błonnik pokarmowy: 25.62 g; Sód: 1663.24 mg; suma cukrów prostych: 64.61 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		10-Płynna D09	11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-11-22 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku wzmocnione 400 ml (***MLE***)		Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Gruszka 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Gruszka 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem i mięsem 400 ml (***GLU, MLE, SEL***)		Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Surówka Colesław # b/c 200 g (***JAJ, MLE***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Surówka Colesław # b/c 150 g (***JAJ, MLE***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P		Kalafiorowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (***GLU, MLE, SEL***)	Sałatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkiem 120 g		Sałatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkiem 100 g
	Kolacja	Zacierka na mleku wzmocniona 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Szynka Maryny 40 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Szynka Maryny 40 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1076.55 kcal; Białko ogółem: 70.95 g; Tłuszcz: 23.35 g; Kwasy tł. nasycone: 8.95 g; Węglowodany ogółem: 151.30 g; Błonnik pokarmowy: 6.40 g; Sód: 5.89 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 1947.37 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 50.45 g; Kwasy tł. nasycone: 13.96 g; Węglowodany ogółem: 273.43 g; Błonnik pokarmowy: 15.43 g; Sód: 165.16 mg; suma cukrów prostych: 4.05 g;	Wartość energetyczna: 2109.33 kcal; Białko ogółem: 101.43 g; Tłuszcz: 74.71 g; Kwasy tł. nasycone: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 273.43 g; Błonnik pokarmowy: 43.91 g; Sód: 2647.21 mg; suma cukrów prostych: 50.17 g;	Wartość energetyczna: 1574.51 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 52.28 g; Kwasy tł. nasycone: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 194.95 g; Błonnik pokarmowy: 31.54 g; Sód: 2093.54 mg; suma cukrów prostych: 43.88 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Łatwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Łatwostrawna dzieci 4-9 lat P02
2026-11-22 niedziela	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Gruszka 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml Gruszka 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (***MLE***) Ser mozzarella- plastry 30 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Melon 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (***MLE***) Ser mozzarella- plastry 30 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Melon 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Schab gotowany 50 g Sos własny 30 ml (***GLU, SEL***) Surówka Colesław # b/c 100 g (***JAJ, MLE***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet schabowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Surówka Colesław # 150 g (***JAJ, MLE***) Fasolka szparagowa żółta gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Kotlet schabowy pieczony 50 g (***GLU, JAJ***) Surówka Colesław # 100 g (***JAJ, MLE***) Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Fasolka szparagowa żółta gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Fasolka szparagowa żółta gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Sałatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkiem 100 g	Budyń o smaku śmietankowym 200 g (***MLE***)	Budyń o smaku śmietankowym 150 g (***MLE***)	Budyń o smaku śmietankowym 200 g (***MLE***)	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Pomidor 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 30 g Pomidor 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1143.97 kcal; Białko ogółem: 53.01 g; Tłuszcz: 31.46 g; Kwasy tł. nasycone: 12.50 g; Węglowodany ogółem: 170.84 g; Błonnik pokarmowy: 26.87 g; Sód: 1328.88 mg; suma cukrów prostych: 34.23 g;	Wartość energetyczna: 2444.17 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; Tłuszcz: 81.24 g; Kwasy tł. nasycone: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 343.76 g; Błonnik pokarmowy: 35.20 g; Sód: 2519.26 mg; suma cukrów prostych: 81.64 g;	Wartość energetyczna: 1227.27 kcal; Białko ogółem: 49.52 g; Tłuszcz: 35.23 g; Kwasy tł. nasycone: 13.25 g; Węglowodany ogółem: 185.39 g; Błonnik pokarmowy: 18.97 g; Sód: 1210.97 mg; suma cukrów prostych: 43.32 g;	Wartość energetyczna: 2272.87 kcal; Białko ogółem: 102.94 g; Tłuszcz: 66.07 g; Kwasy tł. nasycone: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 326.37 g; Błonnik pokarmowy: 26.89 g; Sód: 2239.56 mg; suma cukrów prostych: 74.12 g;	Wartość energetyczna: 1743.74 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 45.40 g; Kwasy tł. nasycone: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 251.49 g; Błonnik pokarmowy: 21.43 g; Sód: 1734.47 mg; suma cukrów prostych: 72.03 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		24-Łatwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	28-Łatwo strawna kobiet w ciąży C02
2026-11-22 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (***MLE***) Bułka pszenna krojona 40 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml Melon 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (***SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Sałatka meksykańska 150 g (***JAJ, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Gruszka 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (***MLE***) Ser mozzarella- plastry 30 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Melon 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Schab gotowany 50 g Sos własny 30 ml (***GLU, SEL***) Fasolka szparagowa żółta gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet sojowy 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE***) Surówka Colesław # 150 g (***JAJ, MLE***) Fasolka szparagowa żółta gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet sojowy 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Fasolka szparagowa żółta gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet schabowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Surówka Colesław # 150 g (***JAJ, MLE***) Fasolka szparagowa żółta gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Schab gotowany 100 g Fasolka szparagowa żółta gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Budyń o smaku śmietankowym 150 g (***MLE***)	Budyń o smaku śmietankowym 200 g (***MLE***)		Sałatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkiem 120 g	Budyń o smaku śmietankowym 200 g (***MLE***)
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 40 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 30 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta z twarogu 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta warzywna z soczewicą 60 g (***SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1174.18 kcal; Białko ogółem: 54.45 g; Tłuszcz: 30.51 g; Kwasy tł. nasycone: 13.12 g; Węglowodany ogółem: 175.82 g; Błonnik pokarmowy: 16.47 g; Sód: 1149.72 mg; suma cukrów prostych: 38.29 g;	Wartość energetyczna: 2518.49 kcal; Białko ogółem: 118.61 g; Tłuszcz: 72.83 g; Kwasy tł. nasycone: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 352.18 g; Błonnik pokarmowy: 47.45 g; Sód: 1848.86 mg; suma cukrów prostych: 83.58 g;	Wartość energetyczna: 2279.14 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 48.54 g; Kwasy tł. nasycone: 8.34 g; Węglowodany ogółem: 368.90 g; Błonnik pokarmowy: 54.64 g; Sód: 1528.49 mg; suma cukrów prostych: 69.52 g;	Wartość energetyczna: 2549.05 kcal; Białko ogółem: 97.36 g; Tłuszcz: 91.19 g; Kwasy tł. nasycone: 37.68 g; Węglowodany ogółem: 346.52 g; Błonnik pokarmowy: 40.03 g; Sód: 2546.50 mg; suma cukrów prostych: 53.21 g;	Wartość energetyczna: 2349.57 kcal; Białko ogółem: 104.64 g; Tłuszcz: 74.41 g; Kwasy tł. nasycone: 37.99 g; Węglowodany ogółem: 325.65 g; Błonnik pokarmowy: 28.15 g; Sód: 2273.50 mg; suma cukrów prostych: 58.73 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		29-Z ogr. łat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. łat. przy. węgl. w laktacji C03
2026-11-22 niedziela	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Gruszka 150 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (***SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Sałatka meksykańska 150 g (***JAJ, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Gruszka 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (***MLE***) Ser mozzarella- plastry 30 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Melon 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Gruszka 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Schab gotowany 100 g Surówka Colesław # b/c 200 g (***JAJ, MLE***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet sojowy 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Fasolka szparagowa żółta gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet schabowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Surówka Colesław # 150 g (***JAJ, MLE***) Fasolka szparagowa żółta gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Schab gotowany 100 g Fasolka szparagowa żółta gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Schab gotowany 100 g Surówka Colesław # b/c 200 g (***JAJ, MLE***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Sałatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkiem 120 g			Budyń o smaku śmietankowym 200 g (***MLE***)	Sałatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkiem 120 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta warzywna z soczewicą 60 g (***SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2251.56 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 83.05 g; Kwasy tł. nasycone: 39.03 g; Węglowodany ogółem: 289.10 g; Błonnik pokarmowy: 45.21 g; Sód: 2681.31 mg; suma cukrów prostych: 51.00 g;	Wartość energetyczna: 2374.75 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 50.24 g; Kwasy tł. nasycone: 6.71 g; Węglowodany ogółem: 387.98 g; Błonnik pokarmowy: 59.52 g; Sód: 1554.98 mg; suma cukrów prostych: 57.24 g;	Wartość energetyczna: 2549.05 kcal; Białko ogółem: 97.36 g; Tłuszcz: 91.19 g; Kwasy tł. nasycone: 37.68 g; Węglowodany ogółem: 346.52 g; Błonnik pokarmowy: 40.03 g; Sód: 2546.50 mg; suma cukrów prostych: 53.21 g;	Wartość energetyczna: 2349.57 kcal; Białko ogółem: 104.64 g; Tłuszcz: 74.41 g; Kwasy tł. nasycone: 37.99 g; Węglowodany ogółem: 325.65 g; Błonnik pokarmowy: 28.15 g; Sód: 2273.50 mg; suma cukrów prostych: 58.73 g;	Wartość energetyczna: 2251.56 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 83.05 g; Kwasy tł. nasycone: 39.03 g; Węglowodany ogółem: 289.10 g; Błonnik pokarmowy: 45.21 g; Sód: 2681.31 mg; suma cukrów prostych: 51.00 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA BIAŁA PODLASKA

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-11-22 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (***SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Ser mozzarella- plastry 30 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Melon 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (***MLE***) Ser mozzarella- plastry 30 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Melon 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Ser mozzarella- plastry 30 g (***MLE***) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Gruszka 150 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (***SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Sałatka meksykańska 150 g (***JAJ, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Gruszka 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Schab gotowany 50 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Fasolka szparagowa żółta gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Fasolka szparagowa żółta gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet sojowy 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE***) Surówka Colesław # 150 g (***JAJ, MLE***) Fasolka szparagowa żółta gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Surówka Colesław # b/c 200 g (***JAJ, MLE***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet sojowy 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Fasolka szparagowa żółta gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P		Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (***MLE***)		Sałatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkiem 120 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta z twarogu 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Szynka Maryny 40 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta warzywna z soczewicą 60 g (***SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2253.68 kcal; Białko ogółem: 68.28 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kwasy tł. nasycone: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 379.24 g; Błonnik pokarmowy: 25.69 g; Sód: 1656.32 mg; suma cukrów prostych: 52.73 g;	Wartość energetyczna: 2529.61 kcal; Białko ogółem: 134.10 g; Tłuszcz: 73.81 g; Kwasy tł. nasycone: 34.93 g; Węglowodany ogółem: 342.82 g; Błonnik pokarmowy: 25.21 g; Sód: 2465.84 mg; suma cukrów prostych: 71.59 g;	Wartość energetyczna: 2384.34 kcal; Białko ogółem: 111.21 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kwasy tł. nasycone: 31.56 g; Węglowodany ogółem: 333.59 g; Błonnik pokarmowy: 44.85 g; Sód: 1764.81 mg; suma cukrów prostych: 68.59 g;	Wartość energetyczna: 2094.53 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 72.99 g; Kwasy tł. nasycone: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 277.95 g; Błonnik pokarmowy: 43.71 g; Sód: 2502.75 mg; suma cukrów prostych: 52.94 g;	Wartość energetyczna: 2144.99 kcal; Białko ogółem: 85.94 g; Tłuszcz: 44.20 g; Kwasy tł. nasycone: 6.22 g; Węglowodany ogółem: 350.31 g; Błonnik pokarmowy: 52.04 g; Sód: 1444.44 mg; suma cukrów prostych: 54.53 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Ever Medical Care
ul. Arkuszowa 39, 01-934, Warszawa

Oznaczenia alergenów:

GLU - Zboża zawierające gluten,
SKR - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzechy ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne,
ORZ - Orzechy,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sód - Sód,
Kwasy tł. nasycone - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pokarmowy - Błonnik pokarmowy,
suma cukrów prostych - suma cukrów prostych,

Faustyna Aleksandrowicz