12.11 — 21.11. (10 dni!)

Czwartek 12.11.2026	Szynka wieprzowa(80g), pieczywo(50g), papryka konserwowa (50g)	Grochówka (300ml), Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym (150g), puree ziemniaczne (200g), surówka(100g)-	Kiełbasa szynkowa (80g), pieczywo (50g) masło (20g), pomidor (50g)	Wartość energetyczna (kcal) 2518,7 Białko ogółem(g) 91,6Tłuszcz(g) Węglowodany ogółem(g)347.8 Sól(g)5,3 Sacharoza (g)21,2 Błonnik pokarmowy(g) 37,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem(g) 28,2Sód(mg) 3257.1
	Alergeny: Zboża zawierające gluten , mleko i produkty pochodne,	**Alergeny:** Zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne,mleko i produkty pochodne,	**Alergeny:** Zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne,	
Piątek 13.11.2026	Jajko gotowane+majonez (80g), pieczywo(50g) masło (20g) pomidor(50g)	Zupa jarzynowa (300ml), Morszczuk panierowany (150g), ziemniaki gotowane (200g), surówka (100g)	Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką (150g), pieczywo (50g), masło (20g),	Wartość energetyczna (kcal) 2618,5 Białko ogółem(g) 92,3Tłuszcz(g) Węglowodany ogółem(g)299.6 Sól(g)5,9 Sacharoza (g)18,1 Błonnik pokarmowy(g) 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem(g) 31,1 Sód(mg) 3208.1
	Alergeny: Zboża zawierające gluten,mleko i produkty pochodne,jaja	**Alergeny:** Zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne, seler i produkty pochodne, ryby, jaja	**Alergeny:** Zboża zawierające gluten,mleko i produkty pochodne, jaja	
Sobota 14.11.2026	Frankfurterki (80g), pieczywo(50g) masło (20g) papryka konserwowa (50g)	Zupa krem brokułowy z grzankami (300ml), Nuggetsy drobiowe(150g), frytki(200g), surówka (100g)	Sałatka z kurczakiem wędzonym+dwa plasterki sera żółtego na osobę (130g), masło(20g),pieczywo (50g)	Wartość energetyczna (kcal) 2498,7 Białko ogółem(g) 98,7Tłuszcz(g) Węglowodany ogółem(g)377.2 Sól(g)6,9 Sacharoza (g)19,8 Błonnik pokarmowy(g) 32,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem(g) 37,1 Sód(mg) 3318.2
	Alergeny: Zboża zawierające gluten,mleko i produkty pochodne,jaja	**Alergeny:** Zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne,mleko i produkty pochodne	**Alergeny:** Zboża zawierające gluten,mleko i produkty pochodne,	

Niedziela 15.11.2026	Szynka konserwowa (80g), pieczywo (50g), masło (20g), ogórek zielony (50g)	Rosół (300ml), Kotlet schabowy (150g), ziemniaki gotowane (200g), surówka (100g)	Salami (80g), pieczywo(50g), masło(20g), pomidor (50g)	Wartość energetyczna (kcal) 2818,6 Białko ogółem(g) 91,3Tłuszcz(g) Węglowodany ogółem(g)317.9 Sól(g)5,9 Sacharoza (g)20,2 Błonnik pokarmowy(g) 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem(g) 36,4 Sód(mg) 3123.4
	Alergeny: Zboża zawierające gluten,mleko i produkty pochodne,jaja	**Alergeny:** Zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, jaja	**Alergeny:** Zboża zawierające gluten,mleko i produkty pochodne,	

Menu może ulec zmianie.

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Suma
Poniedziałek 16.11.2026	Kiełbasa podwawelska (80g), pieczywo(50g) masło (20g) papryka świeża(50g)	Kapuśniak (300ml), Pieczona ćwiartka z kurczaka (150g), ziemniaki gotowane (200g),marchewka z groszkiem(100g)	Ser wędzony (80g) pieczywo(50g), masło(20g) ogórek kiszony (50g)	Wartość energetyczna (kcal) 2640,3 Białko ogółem(g) 95,8 Tłuszcz(g) Węglowodany ogółem(g)397.2 Sól(g)6,3 Sacharoza (g)17,8 Błonnik pokarmowy(g) 38,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem(g) 34,1 Sód(mg) 3168.7
	Alergeny: Zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne,	**Alergeny:** Zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne	**Alergeny:** Zboża zawierające gluten,mleko i produkty pochodne	
Wtorek 17.11.2026	Jajecznica na maśle (80g) pieczywo(50g) masło (20g) pomidor (50g)	Zalewajka(300ml), Schab w sosie pieczeniowym (150g) kopytka (200g) kapusta zasmażana (100g)	Pasztet wieprzowo-drobiowy (80g), pieczywo(50g), masło (20g) ogórek zielony (50g)	Wartość energetyczna (kcal) 2820,3 Białko ogółem(g) 99,2 Tłuszcz(g) Węglowodany ogółem(g)347.4 Sól(g)5,2 Sacharoza (g)16,3Błonnik pokarmowy(g) 41,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem(g) 39,4 Sód(mg) 2909.7
	Alergeny: Zboża zawierające gluten,mleko i produkty pochodne,jaja	**Alergeny:** Zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne, seler i produkty pochodne	**Alergeny:** Zboża zawierające gluten,mleko i produkty pochodne,	
Środa 18.11.2026	Szynka gotowana (80g) pieczywo(50g) masło (20g) papryka konserwowa (50g)	Zupa gołąbkowa (300ml), Filet panierowany(150g), ziemniaki gotowane(200g surówka(100g)	Ser salami (80g) pieczywo(50g), masło(20g) ogórek kanapkowy(50g)	Wartość energetyczna (kcal) 2510,3 Białko ogółem(g) 87,8 Tłuszcz(g) Węglowodany ogółem(g)337.2 Sól(g)6,3 Sacharoza (g)17,2 Błonnik pokarmowy(g) 39,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem(g) 39,1 Sód(mg) 3258.2
	Alergeny: Zboża zawierające gluten,mleko i produkty pochodne,	**Alergeny:**Zboża zawierające gluten, ,mleko i produkty pochodne,	**Alergeny:**Zboża zawierające gluten,mleko i produkty pochodne,	

Czwartek 19.11.2026	Kiełbasa smażona z cebulką (150g), pieczywo(50g)	Zupa ogórkowa (300ml), Kotlet mielony (150g), ziemniaki gotowane (200g), mizeria (100g)	Sałatka z kurczakiem wędzonym , dwa plasterki sera żółtego(130g), masło(20g),pieczywo (50g)	Wartość energetyczna (kcal) 2518,7 Białko ogółem(g) 91,6Tłuszcz(g) Węglowodany ogółem(g)347.8 Sól(g)5,3 Sacharoza (g)21,2 Błonnik pokarmowy(g) 37,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem(g) 28,2Sód(mg) 3257.1
	Alergeny: Zboża zawierające gluten , mleko i produkty pochodne,	**Alergeny:** Zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne,mleko i produkty pochodne,	**Alergeny:** Zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne,	
Piątek 20.11.2026	Ser biały krajanka (80g), pieczywo(50g) masło (20g) pomidor(50g)	Barszcz ukraiński (300ml), Morszczuk w jajku (150g), ziemniaki gotowane (200g), surówka (100g)	Pasta jajeczna z makrelą(130g), masło(20g),pieczywo (50g)	Wartość energetyczna (kcal) 2618,5 Białko ogółem(g) 92,3Tłuszcz(g) Węglowodany ogółem(g)299.6 Sól(g)5,9 Sacharoza (g)18,1 Błonnik pokarmowy(g) 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem(g) 31,1 Sód(mg) 3208.1
	Alergeny: Zboża zawierające gluten,mleko i produkty pochodne,jaja	**Alergeny:** Zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne, seler i produkty pochodne, ryby, jaja	**Alergeny:** Zboża zawierające gluten,mleko i produkty pochodne, jaja	
Sobota 21.11.2026	Szynka wieprzowa (80g), pieczywo(50g)masło (20g) papryka konserwowa(50g) **Alergeny:** Zboża zawierające gluten,mleko i produkty pochodne,jaja	Barszcz czerwony z uszkami (300ml), Filet z kurczaka z pieczarką i serem (150g),ziemniaki opiekane (200g)surówka(100g) **Alergeny:** Zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne,mleko i produkty pochodne	Schab wędzony(80g), pieczywo(50g), masło(20g), ogórek zielony(50g) **Alergeny:** Zboża zawierające gluten,mleko i produkty pochodne,	Wartość energetyczna (kcal) 2498,7 Białko ogółem(g) 98,7Tłuszcz(g) Węglowodany ogółem(g)377.2 Sól(g)6,9 Sacharoza (g)19,8 Błonnik pokarmowy(g) 32,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem(g) 37,1 Sód(mg) 3318.2