INVENTIVA" 22.11 – 01.12 (10 dni)

Niedziela 22.11.2026	Polędwica sopocka (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 23.11.2026	Jajecznica na boczku (80g), pieczywo(50g) masło (20g) pomidor(50g)	Zupa pomidorowa z makaronem (300ml), Szaszłyk drobiowy(150g), ziemniaki gotowane (200g), surówka (100g)	Ser żółty (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 24.11.2026	Kiełbasa śląska (80g) pieczywo(50g) masło (20g) pomidor (50g)	Żurek z jajkiem i kiełbasą (300ml),Karkówka w sosie pieczeniowym (150g) kasza gryczana (200g) buraczki zasmażane (100g)	Pasztet drobiowy (80g), pieczywo(50g), masło (20g) ogórek konserwowy (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 25.11.2026	Parówki wieprzowe (80g) pieczywo(50g) masło (20g) ogórek kanapkowy (50g)	Krupnik (300ml) Kurczak panko w sosie słodko-kwaśnym(150g) ,ryż z warzywami(200g), surówka (100g)	Ser topiony (80g) pieczywo(50g), masło(20g) ogórek zielony (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 26.11.2026	Szynka wieprzowa(80g), pieczywo(50g), papryka konserwowa (50g)	Zupa wiejska z boczkiem (300ml), Kotlet mielony (150g), ziemniaki gotowane (200g), mizeria(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 27.11.2026	Jajko gotowane+majonez (80g), pieczywo(50g) masło (20g) pomidor(50g)	Zupa szczawiowa z jajkiem (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 28.11.2026	Frankfurterki (80g), pieczywo(50g) masło (20g) papryka konserwowa (50g)	Zupa meksykańska (300ml), Spaghetti bolognese (450g)	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 29.11.2026	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 30.11.2026	Jajko gotowane (80g), pieczywo(50g) masło (20g) pomidor (50g)	Zalewajka (300ml), Wątróbka drobiowa (150g), ziemniaki gotowane (200g), surówka (100g)	Pasztet wieprzowy z żurawiną (80g) pieczywo(50g), masło(20g) ogórek kiszony (50g)	Wartość energetyczna (kcal) 2640,8 Białko ogółem(g) 89,6Tłuszcz(g) Węglowodany ogółem(g)359.2 Sól(g)6,3 Sacharoza (g)19,3 Błonnik pokarmowy(g) 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem(g) 33,1 Sód(mg) 3188.1
	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 01.12.2026	Zapiekanki z wędliną i serem (200g)	Grochówka (300ml), Zawijas wieprzowy w sosie pieczeniowym (150g) kopytka (200g) kapusta zasmażana (100g)	Sałatka jarzynowa, polędwica drobowa (130g), pieczywo(50g), masło (20g)	Wartość energetyczna (kcal) 2920,9 Białko ogółem(g) 98,2 Tłuszcz(g) Węglowodany ogółem(g)337.4 Sól(g)5,2 Sacharoza (g)15,3Błonnik pokarmowy(g) 42,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem(g) 38,4 Sód(mg) 2809.6
	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,	
	MENU MOŻE ULEC ZMIANIE !!!			