

JADŁOSPIS 3 – 7 listopada 2025

Poniedziałek 3.11. **610 kcal**

Zupa ogórkowa z ziemniakami (330 g) zawiera alergeny: **mleko, seler,**
 łazanki z mięsem i kapustą(220g) zawiera alergeny: **gluten,**
 kompot(200 ml)

Wtorek 4.11. **613 kcal**

Krupnik(330g) zawiera alergeny: **seler, gluten,**
Ziemniaki(120g) zawiera alergeny: **mleko, kapusta gotowana(100g) zawiera alergeny: gluten,**
Kotlet schabowy(70g) zawiera alergeny: **gluten, jaja, kompot (200 ml)**

Środa 5.11. **604 kcal**

Barszcz biały z ziemniakami i białą kiełbasą(300g) zawiera alergeny: **seler, mleko, gluten,**
Ryż z koktajlem truskawkowym(200g) zawiera alergeny: **mleko,**
 kompot (200 ml)

Czwartek 6.11. **630 kcal**

Zupa wielowarzywna z makaronem(330g) zawiera alergeny: **seler, mleko, gluten,**
Ziemniaki(120g) zawiera alergeny: **mleko, gulasz drobiowy(90g) zawiera alergeny: gluten,**
Ogórek kiszony(100g), kompot (200 ml)

Piątek 7.11. **617 kcal**

Zupa pomidorowa z ryżem(300g) zawiera alergeny: **seler, mleko,**
ziemniaki(120g) zawiera alergeny: **mleko, paluszki rybne(100g) zawiera alergeny: gluten, rybę,**
surówka z kiszonej kapusty z marchewką(100g),
 kompot (200 ml)

JADŁOSPIS 12 – 14 listopada 2025

Środa 12.11.

628 kcal

Zupa węgierska z ziemniakami (330g) zawiera alergeny: **seler, gluten,**

Makaron z serem białym(200g) zawiera alergeny: **gluten, mleko,**
kompot (200 ml)

Czwartek 13.11.

610 kcal

Zupa koperkowa z makaronem(330g) zawiera alergeny: **seler, mleko, gluten,**

Gołąbki po hiszpańsku w sosie pomidorowym(250g) zawiera alergeny: **gluten,**
kompot (200 ml),

Piątek 14.11.

620 kcal

Kapuśniak z ziemniakami i mięsem(330 g) zawiera alergeny: **seler,**

Naleśniki z dżemem(220g) zawiera alergeny: **gluten, mleko, jaja,** kompot (200 ml)

JADŁOSPIS 17 – 21 listopada 2025

Poniedziałek 17.11. **606 kcal**

Zupa brokułowa z ryżem (330 g) zawiera alergeny: **seler, mleko**,
Spaghetti z mięsem mielonym i sosem bolońskim (280g) zawiera alergeny: **gluten**,
kompot(200 ml)

Wtorek 18.11. **614 kcal**

Zupa grysikowa (330 g) zawiera alergeny: **seler, gluten**,
ziemniaki(120g) zawiera alergeny: **mleko**, Surówka z marchewki i jabłek (100g),
Nuggatsy drobiowe (110g) zawiera alergeny: **gluten, jaja**,
kompot(200 ml)

Środa 19.11. **576 kcal**

Barszcz czerwony z ziemniakami (300g) zawiera alergeny: **seler, mleko**,
ryż(100g), pulpety w sosie pomidorowym (150g) zawiera alergeny: **jaja, gluten**,
Ogórek kiszony (100g), kompot (200 ml)

Czwartek 20.11. **617 kcal**

Żurek z ziemniakami i białą kiełbasą(330 g) zawiera alergeny: **seler, gluten, mleko**,
Pierogi z serem i sosem budyniowym(160g) zawiera alergeny: **jaja, gluten, mleko**,
kompot (200 ml)

Piątek 21.11. **638 kcal**

Zupa pomidorowa z makaronem(330g) zawiera alergeny: **seler, mleko, gluten**,
ziemniaki(120g) zawiera alergeny: **mleko**, surówka wielowarzywna(100g),
paluszki rybne(100g) zawiera alergeny: **gluten, rybę**,
kompot (200 ml)

JADŁOSPIS 24 – 28 listopada 2025

Poniedziałek 24.11. **599 kcal**

Zupa kalafiorowa z ryżem(330 g) zawiera alergeny: **seler, mleko**,
Jajko sadzone(120g) zawiera alergeny: **jaja**,
ziemniaki (120g) zawiera alergeny: **mleko**, surówka z ogórków kiszonych(100g),
kompot (200 ml)

Wtorek 25.11. **600 kcal**

Rosół z makaronem(330g) zawiera alergeny: **seler, gluten**,
Kotlet z kurczaka(80g) zawiera alergeny: **gluten, jaja**,
ziemniaki (120g) zawiera alergeny: **mleko**, surówka z sałaty pekińskiej(100g),
kompot (200 ml)

Środa 26.11. **602 kcal**

Zupa jarzynowa z ziemniakami (330g) zawiera alergeny: **seler, mleko**,
Fasolka po bretońsku(250g) zawiera alergeny: **gluten**,
Chleb(30g) zawiera alergeny: **gluten**, kompot (200 ml)

Czwartek 27.11. **611 kcal**

Zupa paprykowa z ryżem(330g) zawiera alergeny: **seler**,
Bryzol(120g) zawiera alergeny: **gluten, jaja**, ziemniaki (120g) zawiera alergeny: **mleko**,
buraczki z chrzanem(100g), kompot (200 ml)

Piątek 28.11. **613 kcal**

Zupa gulaszowa z ziemniakami i mięsem (330g) zawiera alergeny: **seler, gluten**,
Makaron zapiekany z jabłkami(270g) zawiera alergeny: **gluten**, kompot (200 ml)

RAPORT SZCZEGÓŁOWY

03.11.2025 - poniedziałek

Białko: 17,2652777777778, Tłuszcz: 20,5597222222222, Węglowodany: 94,3458333333333, KCal: 609,961111111111

Obiad

Białko: 17,2652777777778, Tłuszcz: 20,5597222222222, Węglowodany: 94,3458333333333, KCal: 609,961111111111

Kompot wieloowocowy

Białko: 0,3, Tłuszcz: 0,15, Węglowodany: 22,575, KCal: 90

Zupa ogórkowa

Białko: 1,6543, Tłuszcz: 2,2571, Węglowodany: 7,3065, KCal: 54,238

Ziemniaki

Białko: 1,9, Tłuszcz: 0,1, Węglowodany: 20,5, KCal: 85

Łazanki z białą kapustą i mięsem

Białko: 5,85, Tłuszcz: 7,03, Węglowodany: 18,9, KCal: 156,9

04.11.2025 - wtorek

Białko: 21,388, Tłuszcz: 21,9032, Węglowodany: 90,716, KCal: 613,5

Obiad

Białko: 21,388, Tłuszcz: 21,9032, Węglowodany: 90,716, KCal: 613,5

Kompot wieloowocowy

Białko: 0,3, Tłuszcz: 0,15, Węglowodany: 22,575, KCal: 90

Krupnik z kaszy jęczmiennej

Białko: 1,5, Tłuszcz: 0,9, Węglowodany: 7,4, KCal: 40

Ziemniaki puree

Białko: 2,1, Tłuszcz: 1,4, Węglowodany: 18,4, KCal: 90

Kapusta biała, gotowana

Białko: 2,4, Tłuszcz: 7,05, Węglowodany: 10,65, KCal: 103,5

Kotlet schabowy panierowany, smażony

Białko: 29,795, Tłuszcz: 30,883, Węglowodany: 17,54, KCal: 461,25

05.11.2025 - środa

Białko: 14,2837407407407, Tłuszcz: 11,7022592592593, Węglowodany: 116,505555555556, KCal: 604,316666666667

Obiad

Białko: 14,2837407407407, Tłuszcz: 11,7022592592593, Węglowodany: 116,505555555556, KCal: 604,316666666667

Kompot wieloowocowy

Białko: 0,3, Tłuszcz: 0,15, Węglowodany: 22,575, KCal: 90

Ziemniaki

Białko: 1,9, Tłuszcz: 0,1, Węglowodany: 20,5, KCal: 85

koktajl truskawkowy

Białko: 2,135, Tłuszcz: 6,1, Węglowodany: 17,7, KCal: 128,7

Barszcz biały z kielbasą

Białko: 8,923, Tłuszcz: 8,763, Węglowodany: 31,1, KCal: 225,15

Ryż gotowany

Białko: 2,4, Tłuszcz: 0,3, Węglowodany: 28,4, KCal: 124

06.11.2025 - czwartek

Białko: 24,4290793650794, Tłuszcz: 19,9709523809524, Węglowodany: 95,2547619047619, KCal: 630,432380952381

Obiad

Białko: 24,4290793650794, Tłuszcz: 19,9709523809524, Węglowodany: 95,2547619047619, KCal: 630,432380952381

Kompot wieloowocowy

Białko: 0,3, Tłuszcz: 0,15, Węglowodany: 22,575, KCal: 90

Ziemniaki puree

Białko: 2,1, Tłuszcz: 1,4, Węglowodany: 18,4, KCal: 90

Zupa wielowarzywna zabieleną

Białko: 2,1853, Tłuszcz: 2,0145, Węglowodany: 9,1995, KCal: 57,621

Makaron, gotowany

Białko: 1,05, Tłuszcz: 0,21, Węglowodany: 6,63, KCal: 32,4

Ogórek kwaszony

Białko: 1, Tłuszcz: 0,1, Węglowodany: 1,9, KCal: 11

gulasz drobiowy

Białko: 10,58, Tłuszcz: 10,27, Węglowodany: 9,49, KCal: 171,1

Ogórek kwaszony

Białko: 1, Tłuszcz: 0,1, Węglowodany: 1,9, KCal: 11

07.11.2025 - piątek

Białko: 23,1692854336466, Tłuszcz: 22,3607817176752, Węglowodany: 88,8759111822447, KCal: 617,081340737727

Obiad

Białko: 23,1692854336466, Tłuszcz: 22,3607817176752, Węglowodany: 88,8759111822447, KCal: 617,081340737727

Kompot wieloowocowy

Białko: 0,3, Tłuszcz: 0,15, Węglowodany: 22,575, KCal: 90

Ziemniaki puree

Białko: 2,1, Tłuszcz: 1,4, Węglowodany: 18,4, KCal: 90

Zupa pomidorowa z ryżem

Białko: 2,0886, Tłuszcz: 2,0479, Węglowodany: 6,4667, KCal: 48,042

Paluszki z ryby

Białko: 11,858, Tłuszcz: 9,071, Węglowodany: 10,01, KCal: 166,46

Surówka z kwaszonej kapusty

Białko: 1,065, Tłuszcz: 5,29, Węglowodany: 9,259, KCal: 79,85

12.11.2025 - środa

Białko: 30,3214069264069, Tłuszcz: 19,7211255411255, Węglowodany: 86,813961038961, KCal: 628,074675324675

Obiad

Białko: 30,3214069264069, Tłuszcz: 19,7211255411255, Węglowodany: 86,813961038961, KCal: 628,074675324675

Kompot wieloowocowy

Białko: 0,3, Tłuszcz: 0,15, Węglowodany: 22,575, KCal: 90

Zupa węgierska

Białko: 24,89, Tłuszcz: 14,06, Węglowodany: 11,89, KCal: 257,3

Ziemniaki

Białko: 1,9, Tłuszcz: 0,1, Węglowodany: 20,5, KCal: 85

Makaron z serem białym

Białko: 6,5, Tłuszcz: 5,2, Węglowodany: 22,29, KCal: 161,25

13.11.2025 - czwartek

Białko: 20,1959005691329, Tłuszcz: 26,5076175929026, Węglowodany: 86,1871844660194, KCal: 610,140232674925

Obiad

Białko: 20,1959005691329, Tłuszcz: 26,5076175929026, Węglowodany: 86,1871844660194, KCal: 610,140232674925

Kompot wieloowocowy

Białko: 0,3, Tłuszcz: 0,15, Węglowodany: 22,575, KCal: 90

Zupa koperkowa

Białko: 1,571, Tłuszcz: 0,525, Węglowodany: 4,507, KCal: 20,99

Makaron, gotowany

Białko: 4,9, Tłuszcz: 0,98, Węglowodany: 30,94, KCal: 151,2

Gołąbki po hiszpańsku z mięsem i ryżem, w sosie pomidorowym

Białko: 4,6964, Tłuszcz: 8,1427, Węglowodany: 12,0408, KCal: 131,446

14.11.2025 - piątek

Białko: 19,1744155740417, Tłuszcz: 20,6231487339244, Węglowodany: 93,0877706914062, KCal: 620,503061803202

Obiad

Białko: 19,1744155740417, Tłuszcz: 20,6231487339244, Węglowodany: 93,0877706914062, KCal: 620,503061803202

Kompot wieloowocowy

Białko: 0,3, Tłuszcz: 0,15, Węglowodany: 22,575, KCal: 90

Kapuśniak

Białko: 1,6177, Tłuszcz: 1,328, Węglowodany: 1,7728, KCal: 24,101

Sztuka mięsa, gotowana

Białko: 42,3412, Tłuszcz: 14,2226, Węglowodany: 4,7906, KCal: 309,529

Ziemniaki

Białko: 1,9, Tłuszcz: 0,1, Węglowodany: 20,5, KCal: 85

Naleśniki z dżemem

Białko: 9,405, Tłuszcz: 13,995, Węglowodany: 45,93, KCal: 343,35

17.11.2025 - poniedziałek

Białko: 20,8438557442892, Tłuszcz: 18,7270872730315, Węglowodany: 92,4730298719772, KCal: 605,579390845954

Obiad

Białko: 20,8438557442892, Tłuszcz: 18,7270872730315, Węglowodany: 92,4730298719772, KCal: 605,579390845954

Kompot wieloowocowy

Białko: 0,3, Tłuszcz: 0,15, Węglowodany: 22,575, KCal: 90

Zupa brokułowa

Białko: 5,022, Tłuszcz: 2,612, Węglowodany: 3,4, KCal: 52,33

Ryż gotowany
Białko: 2,4, Tłuszcz: 0,3, Węglowodany: 28,4, KCal: 124
Makaron, sos pomidorowy, mięso mielone
Białko: 7,96, Tłuszcz: 8,463, Węglowodany: 26,796, KCal: 211,31

18.11.2025 - wtorek

Białko: 30,0054617964289, Tłuszcz: 20,7068798151002, Węglowodany: 89,4967565485362, KCal: 614,262326656395

Obiad

Białko: 30,0054617964289, Tłuszcz: 20,7068798151002, Węglowodany: 89,4967565485362, KCal: 614,262326656395

Kompot wielowocowy
Białko: 0,3, Tłuszcz: 0,15, Węglowodany: 22,575, KCal: 90
Zupa grysikowa
Białko: 1,612, Tłuszcz: 0,427, Węglowodany: 5,945, KCal: 24,63
Ziemniaki puree
Białko: 2,1, Tłuszcz: 1,4, Węglowodany: 18,4, KCal: 90
Surówka z marchwi i jabłek
Białko: 1,491, Tłuszcz: 0,4726, Węglowodany: 23,0588, KCal: 81,311
Nuggetsy z kurczaka panierowane, smażone
Białko: 19,8, Tłuszcz: 15,8, Węglowodany: 7,6, KCal: 249

19.11.2025 - środa

Białko: 26,3476865748267, Tłuszcz: 14,4187007786429, Węglowodany: 90,4435548900488, KCal: 576,257511765209

Obiad

Białko: 26,3476865748267, Tłuszcz: 14,4187007786429, Węglowodany: 90,4435548900488, KCal: 576,257511765209

Kompot wielowocowy
Białko: 0,3, Tłuszcz: 0,15, Węglowodany: 22,575, KCal: 90
Barszcz czerwony zabieleny
Białko: 2,4577, Tłuszcz: 1,6224, Węglowodany: 4,2852, KCal: 39,252
Ryż gotowany
Białko: 2,4, Tłuszcz: 0,3, Węglowodany: 28,4, KCal: 124
Ogórek kwaszony
Białko: 1, Tłuszcz: 0,1, Węglowodany: 1,9, KCal: 11
Pulpety z mięsa mieszanego, gotowane
Białko: 22,7579, Tłuszcz: 14,4998, Węglowodany: 15,8047, KCal: 276,845
Sos pomidorowy
Białko: 2,175, Tłuszcz: 0,18, Węglowodany: 5,45, KCal: 29,7
Ziemniaki
Białko: 1,9, Tłuszcz: 0,1, Węglowodany: 20,5, KCal: 85

20.11.2025 - czwartek

Białko: 23,3264308694935, Tłuszcz: 20,1103625639333, Węglowodany: 89,1948428477149, KCal: 617,358637188583

Obiad

Białko: 23,3264308694935, Tłuszcz: 20,1103625639333, Węglowodany: 89,1948428477149, KCal: 617,358637188583

Kompot wielowocowy
Białko: 0,3, Tłuszcz: 0,15, Węglowodany: 22,575, KCal: 90
Żurek z ziemniakami i kiełbasą
Białko: 5,526, Tłuszcz: 3,662, Węglowodany: 15,418, KCal: 110,64
Budyń
Białko: 5,655, Tłuszcz: 5,455, Węglowodany: 26,725, KCal: 179,3
Pierogi z serem twarogowym
Białko: 11,37, Tłuszcz: 11,1, Węglowodany: 26,99, KCal: 252,3

21.11.2025 - piątek

Białko: 25,6917054263566, Tłuszcz: 17,2443410852713, Węglowodany: 103,586201550388, KCal: 638,72480620155

Obiad

Białko: 25,6917054263566, Tłuszcz: 17,2443410852713, Węglowodany: 103,586201550388, KCal: 638,72480620155

Kompot wielowocowy
Białko: 0,3, Tłuszcz: 0,15, Węglowodany: 22,575, KCal: 90
Ziemniaki puree
Białko: 2,1, Tłuszcz: 1,4, Węglowodany: 18,4, KCal: 90
Paluszki z ryby
Białko: 11,858, Tłuszcz: 9,071, Węglowodany: 10,01, KCal: 166,46
surówka wielowarzywna lnym
Białko: 1,7, Tłuszcz: 0,6, Węglowodany: 7, KCal: 35
Zupa pomidorowa z makaronem
Białko: 4,37, Tłuszcz: 2,53, Węglowodany: 19,66, KCal: 109,3

24.11.2025 - poniedziałek

Białko: 19,7609813912273, Tłuszcz: 23,4000642445724, Węglowodany: 85,0165307930882, KCal: 599,0578865751

Obiad

Białko: 19,7609813912273, Tłuszcz: 23,4000642445724, Węglowodany: 85,0165307930882, KCal: 599,0578865751

Kompot wieloowocowy

Białko: 0,3, Tłuszcz: 0,15, Węglowodany: 22,575, KCal: 90

Ziemniaki puree

Białko: 2,1, Tłuszcz: 1,4, Węglowodany: 18,4, KCal: 90

Zupa kalafiorowa

Białko: 2,2441, Tłuszcz: 0,6541, Węglowodany: 7,2322, KCal: 38,015

Ryż gotowany

Białko: 2,4, Tłuszcz: 0,3, Węglowodany: 28,4, KCal: 124

Jaja sadzone

Białko: 9,9, Tłuszcz: 14,2, Węglowodany: 0,6, KCal: 168

Surówka z ogórka kiszzonego

Białko: 0,26, Tłuszcz: 2,08, Węglowodany: 2,195, KCal: 26,78

25.11.2025 - wtorek

Białko: 29,1250435892646, Tłuszcz: 20,8709919671212, Węglowodany: 79,9386695933744, KCal: 600,428815617411

Obiad

Białko: 29,1250435892646, Tłuszcz: 20,8709919671212, Węglowodany: 79,9386695933744, KCal: 600,428815617411

Kompot wieloowocowy

Białko: 0,3, Tłuszcz: 0,15, Węglowodany: 22,575, KCal: 90

Ziemniaki puree

Białko: 2,1, Tłuszcz: 1,4, Węglowodany: 18,4, KCal: 90

Rosół z makaronem

Białko: 6,61, Tłuszcz: 0,584, Węglowodany: 18,354, KCal: 100,34

Kotlety z kurczaka panierowane, smażone

Białko: 19,8, Tłuszcz: 15,8, Węglowodany: 7,6, KCal: 249

Surówka z kapusty pekińskiej, z oliwą z oliwek

Białko: 1,5992, Tłuszcz: 4,3152, Węglowodany: 8,2148, KCal: 65,934

26.11.2025 - środa

Białko: 28,470189164371, Tłuszcz: 12,4830303030303, Węglowodany: 107,268539944904, KCal: 601,790468319559

Obiad

Białko: 28,470189164371, Tłuszcz: 12,4830303030303, Węglowodany: 107,268539944904, KCal: 601,790468319559

Kompot wieloowocowy

Białko: 0,3, Tłuszcz: 0,15, Węglowodany: 22,575, KCal: 90

Zupa jarzynowa zabieleniana

Białko: 2,1853, Tłuszcz: 2,0145, Węglowodany: 9,1995, KCal: 57,621

Ziemniaki

Białko: 1,9, Tłuszcz: 0,1, Węglowodany: 20,5, KCal: 85

Chleb pszenno-żytni

Białko: 2,07, Tłuszcz: 0,39, Węglowodany: 16,2, KCal: 73,5

Fasola po bretońsku

Białko: 9,9578, Tłuszcz: 3,575, Węglowodany: 16,6376, KCal: 123,296

27.11.2025 - czwartek

Białko: 31,0115789473684, Tłuszcz: 19,5615789473684, Węglowodany: 86,3760526315789, KCal: 610,868421052632

Obiad

Białko: 31,0115789473684, Tłuszcz: 19,5615789473684, Węglowodany: 86,3760526315789, KCal: 610,868421052632

Kompot wieloowocowy

Białko: 0,3, Tłuszcz: 0,15, Węglowodany: 22,575, KCal: 90

Ziemniaki puree

Białko: 2,1, Tłuszcz: 1,4, Węglowodany: 18,4, KCal: 90

Zupa paprykowa

Białko: 3,45, Tłuszcz: 2,45, Węglowodany: 11,9, KCal: 70

Ryż gotowany

Białko: 2,4, Tłuszcz: 0,3, Węglowodany: 28,4, KCal: 124

Buraczki ćwikła z chrzanem

Białko: 1,6, Tłuszcz: 0,1, Węglowodany: 10,2, KCal: 40

Bryzol, smażony

Białko: 27,4, Tłuszcz: 18,432, Węglowodany: 1,515, KCal: 280,78

28.11.2025 - piątek

Białko: 24,5217045454545, Tłuszcz: 15,3851136363636, Węglowodany: 99,8080681818182, KCal: 612,700568181818

Obiad

Białko: 24,5217045454545, Tłuszcz: 15,3851136363636, Węglowodany: 99,8080681818182, KCal: 612,700568181818

Kompot wieloowocowy

Białko: 0,3, Tłuszcz: 0,15, Węglowodany: 22,575, KCal: 90

Zupa gulaszowa

Białko: 24,89, Tłuszcz: 14,06, Węglowodany: 11,89, KCal: 257,3

Ziemniaki

Białko: 1,9, Tłuszcz: 0,1, Węglowodany: 20,5, KCal: 85

Makaron zapiekany z jabłkami

Białko: 7,8, Tłuszcz: 6,6, Węglowodany: 65,72, KCal: 345,8