Jadłospis — tydzień 2 (23.11–29.11.2026) · MOS nr 6

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja
Poniedziałek 23.11.2026 Wartość energetyczna: **2 629 kcal** B 105,9 g · T 92,6 g · W 324,2 g	**Bułka z dynią (1 szt.)** 80 g **(1, 7)**, **Bułka ze słonecznikiem (1 szt.)** 70 g **(1, 6, 7, 11)**, **Masło** 10 g **(7)**, **Ser gouda w plastrach** 35 g **(7)**, **Dżem truskawkowy** 30 g, **Pomidorki koktajlowe (całe)** 40 g, **Ogórek kiszony w plasterkach** 40 g, **Mandarynki** 150 g, **Herbata owocowa leśna** 250 ml 759 kcal	**Zupa jarzynowa z fasolką szparagową na wywarze warzywnym** 450 ml **(1, 9)**, **Gulasz wołowo-wieprzowy z papryką** ok. 480 g **(1)**, **Kasza jęczmienna na sypko z masłem** 270 g **(1, 7)**, **Buraczki tarte z chrzanem (chrzan 10 g)** 140 g **(7, 12)**, **Kisiel owocowy pitny (domowy)** 250 ml 1 122 kcal	**Sałatka a'la McChicken** ok. 260 g **(1, 3, 7, 10)**, **Chleb baltonowski z makiem (2 kromki) z masłem, ser topiony i warzywa do kanapek** 70 g **(1, 7)**, **Rzodkiewka w plasterkach** 90 g, **Herbata czarna z cytryną** 250 ml 748 kcal
Wtorek 24.11.2026 ***grzyby — jest wersja bez grzybów*** Wartość energetyczna: **3 204 kcal** B 115,8 g · T 139,3 g · W 349,2 g	**Bułka ze słonecznikiem (1 szt.)** 70 g **(1, 6, 7, 11)**, **Bułka kajzerka (1 szt.)** 50 g **(1)**, **Masło** 10 g **(7)**, **Kiełbasa żywiecka** 35 g **(6, 7, 9, 10)**, **Kasza manna na mleku z białą czekoladą, prażonymi jabłkami i sosem malinowym** 130 g **(1, 6, 7)**, **Jajko gotowane (1 szt.)** 60 g **(3)**, **Majonez (1 saszetka 10 g)** 10 g **(3, 10)**, **Papryka czerwona w paskach** 40 g, **Pomidor w plasterkach** 40 g, **Gruszka** 140 g, **Kakao z mlekiem** 250 ml **(7)** 1 082 kcal	**Krem z dyni z grzankami i pestkami dyni** 400 ml **(1, 7)**, **Gołąbki z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym** ok. 570 g **(1, 7)**, **Sos pomidorowy do gołąbków (dodatkowy)** ok. 90 g, **Ziemniaki gotowane** 400 g **(7)**, **Surówka z ogórków kiszonych, pomidorów i papryki** 120 g, **Kompot malinowy** 250 ml 1 539 kcal	**Pizzerinki z wędliną i serem (pieczone w kuchni)** ok. 160 g **(1, 6, 7, 9, 10) [G]**, **Chleb razowy (2 kromki) z masłem i szynką z indyka** 70 g **(1, 7)**, **Rzodkiewka w plasterkach** 90 g, **Herbata z cytryną** 250 ml 583 kcal
Środa 25.11.2026 ***grzyby — jest wersja bez grzybów*** Wartość energetyczna: **2 632 kcal** B 122 g · T 101,4 g · W 287,9 g	**Bułka kajzerka (1 szt.)** 50 g **(1)**, **Bułka ze słonecznikiem (1 szt.)** 70 g **(1, 6, 7, 11)**, **Masło** 10 g **(7)**, **Ser żółty gouda** 40 g **(7)**, **Pasta z pieczonego kurczaka (domowa)** 35 g **(3, 7, 10)**, **Rzodkiewka w plasterkach** 90 g, **Ogórek zielony w plasterkach** 40 g, **Banan** 140 g, **Kawa zbożowa na mleku** 250 ml **(1, 7)** 846 kcal	**Zupa pieczarkowa z makaronem na wywarze warzywnym** 450 ml **(1, 7, 9) [G]**, **Kurczak chrupiący w panierce** ok. 200 g **(1, 3)**, **Frytki pieczone w piecu (mrożone)** 150 g, **Surówka coleslaw** ok. 210 g **(3, 7, 10)**, **Kompot wiśniowy** 250 ml 980 kcal	**Sałatka jarzynowa z jajkiem** ok. 330 g **(3, 7, 9, 10)**, **Chleb razowy (3–4 kromki) z masłem, do wyboru: szynka, mozzarella** 120 g **(1, 6, 7, 9, 10)**, **Herbata malinowa z cukrem** 250 ml 806 kcal
Czwartek 26.11.2026 Wartość energetyczna: **2 986 kcal** B 126,9 g · T 106,6 g · W 361,9 g	**Bułka murarka (1 szt.)** 70 g **(1, 7)**, **Bułka z dynią (1 szt.)** 80 g **(1, 7)**, **Masło** 10 g **(7)**, **Twarożek na serku naturalnym z cebulką** 90 g **(7)**, **Szynka wieprzowa gotowana** 35 g **(6, 7, 9, 10)**, **Ogórek kiszony w plasterkach** 40 g, **Papryka czerwona w paskach** 40 g, **Jabłko** 120 g, **Herbata malinowa z cukrem** 250 ml 795 kcal	**Zupa ziemniaczana z kiełbasą i boczkiem (wywar na skrzydłach indyczych)** 450 ml **(1, 6, 7, 9, 10)**, **Kopytka z cebulką na maśle i serem tartym** 430 g **(1, 3, 7)**, **Marchewka z groszkiem i masłem** 120 g **(7)**, **Kompot wieloowocowy (z mieszanki kompotowej)** 250 ml 1 145 kcal	**Tagliatelle w sosie śmietanowo-szpinakowym z kurczakiem i suszonymi pomidorami** ok. 300 g **(1, 3, 7)**, **Chleb orkiszowy (2 kromki) z masłem, do wyboru: ser żółty, pasta jajeczna** 70 g **(1, 3, 7, 10)**, **Rzodkiewka w plasterkach** 90 g, **Herbata czarna z cytryną** 250 ml 1 046 kcal
Piątek 27.11.2026 Wartość energetyczna: **2 646 kcal** B 110,9 g · T 97,3 g · W 311,9 g	**Bułka z dynią (1 szt.)** 80 g **(1, 7)**, **Bułka ze słonecznikiem (1 szt.)** 70 g **(1, 6, 7, 11)**, **Masło** 10 g **(7)**, **Jajko gotowane (1 szt.)** 60 g **(3)**, **Majonez (1 saszetka 10 g)** 10 g **(3, 10)**, **Szynka z indyka** 35 g, **Ser topiony** 25 g **(7)**, **Rzodkiewka w plasterkach** 90 g, **Ogórek zielony w plasterkach** 40 g, **Mandarynki** 150 g, **Kakao z mlekiem** 250 ml **(7)** 965 kcal	**Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami na żeberkach** 450 ml **(1)**, **Kotlet z miruny** 130 g **(1, 3, 4)**, **Ziemniaki gotowane z koperkiem** 270 g, **Pomidory z cebulką** 130 g, **Kompot porzeczkowy** 250 ml 855 kcal	**Kanapki do zrobienia samemu: chleb baltonowski z makiem, masło, ser żółty, serek topiony, pasta z soczewicy** 140 g **(1, 7)**, **Papryka czerwona** 70 g, **Gruszka** 140 g, **Herbata owocowa z pomarańczą** 250 ml 825 kcal
Niedziela 29.11.2026 Wartość energetyczna: **1 154 kcal** B 39,5 g · T 38,4 g · W 152,2 g kolacja z produktów wydanych w piątek	—	—	**Kanapki na zimno: chleb baltonowski z makiem i razowy, masło, szynka, ser żółty, serek topiony, dżem** 130 g **(1, 6, 7, 9, 10)**, **Marchewka** 160 g, **Pomarańcza (½ szt.)** 100 g, **Herbata z cytryną** 250 ml 1 154 kcal

Gramatury na 1 porcję. W nawiasach numery alergenów (rozporządzenie (UE) nr 1169/2011, zał. II): 1 zboża zawierające gluten, 2 skorupiaki, 3 jaja, 4 ryby, 5 orzeszki ziemne (arachidowe), 6 soja, 7 mleko (w tym laktoza), 8 orzechy, 9 seler, 10 gorczyca, 11 nasiona sezamu, 12 dwutlenek siarki i siarczyny, 13 łubin, 14 mięczaki. Wartość energetyczna i B/T/W (białko, tłuszcz, węglowodany) na 1 osobę, wyliczone z wartości odżywczych składników; * = liczba niepełna (brak danych części składników). [G] = potrawa z grzybami — jest wersja bez grzybów.

Sporządził(a): …… Zatwierdził(a): ……