		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-06-26 piątek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z koperkiem 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml (BIA, GLU, SEL) Ryba panierowana smażona 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 150g Kompot owocowy 250ml	Arbuz 120g	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Polędwica sopocka 20g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) Ogórek zielony 50g	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2652,25 Białko ogółem [g]: 105,03 Tłuszcz [g]: 76,71 Kw. tł. nasycone [g]: 16,92 Węglowodany ogółem [g]: 393,37 W tym cukry [g]: 121,56 Błonnik pokarmowy [g]: 23,51 Sód [mg]: 1922mg
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z koperkiem 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml (BIA, GLU, SEL) Ryba gotowana 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	Arbuz 120g	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2469,80 Białko ogółem [g]: 106,39 Tłuszcz [g]: 56,97 Kw. tł. nasycone [g]: 15,51 Węglowodany ogółem [g]: 392,27 W tym cukry [g]: 126,90 Błonnik pokarmowy [g]: 24,55 Sód [mg]: 1945mg
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z koperkiem 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml (BIA, GLU, SEL) Ryba panierowana smażona 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Polędwica sopocka 20g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) Ogórek zielony 50g	Maślanka naturalna 1szt. 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2303,66 Białko ogółem [g]: 118,28 Tłuszcz [g]: 70,63 Kw. tł. nasycone [g]: 21,22 Węglowodany ogółem [g]: 312,67 W tym cukry [g]: 59,45 Błonnik pokarmowy [g]: 31,32 Sód [mg]: 1934mg
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z koperkiem 50g (BIA) Pomidor 50g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml (BIA, GLU, SEL) Naleśniki z dżemem 2 szt. (GLU) Kompot owocowy 250ml	Arbuz 120g	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2213,4 Białko ogółem [g]: 102,3 Tłuszcz [g]: 122,46 Kw. tł. nasycone [g]: 10,4 Węglowodany ogółem [g]: 312,4 W tym cukry [g]: 120,66 Błonnik pokarmowy [g]: 28,07 Sód [mg]: 1932mg
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml (GLU, SEL) Naleśniki z dżemem 2 szt. (GLU) (bez mleka i jajek) Kompot owocowy 250ml	Arbuz 120g	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Ogórek zielony 50g	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2656,61 Białko ogółem [g]: 72,3 Tłuszcz [g]: 103,2 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 393,2 W tym cukry [g]: 120,66 Błonnik pokarmowy [g]: 28,07 Sód [mg]: 1932mg

Uwaga: Niektóre posiłki mogą ulec zmianie, z zachowaniem wartości odżywczej jadłospisu.

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-06-27 sobota	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Pasta jajeczna 50g (JAJ, BIA) Papryka 40g Sałata 10g	Zupa koperkowa z ryżem 350ml (BIA, GLU, SEL) Pulpeciki drobiowe gotowane 100g (GLU, JAJ) w sosie pomidorowym 100ml (GLU, SEL) Makaron 200g (GLU, JAJ) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Serek ziarnisty 30g (BIA) Ogórek zielony 50g	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2447,01 Białko ogółem [g]: 129.01 Tłuszcz [g]: 97,73 Kw. tł. nasycone [g]: 26,75 Węglowodany ogółem [g]: 270,38 W tym cukry [g]: 68,55 Błonnik pokarmowy [g]: 20,12 Sód [mg]: 2022mg
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Pasta jajeczna 50g (JAJ, BIA) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Zupa koperkowa z ryżem 350ml (BIA, GLU, SEL) Pulpeciki drobiowe gotowane 100g (GLU, JAJ) w sosie pomidorowym 100ml (GLU, SEL) Makaron 200g (GLU, JAJ) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Serek ziarnisty 30g (BIA) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2272,29 Białko ogółem [g]: 130,18 Tłuszcz [g]: 74,18 Kw. tł. nasycone [g]: 20,79 Węglowodany ogółem [g]: 278,01 W tym cukry [g]: 72,12 Błonnik pokarmowy [g]: 20,01 Sód [mg]: 2021mg
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 80g (GLU) Bułka grahamka 60g (GLU) Margaryna 20g Pasta jajeczna 50g (JAJ, BIA) Papryka 40g Sałata 10g	Zupa koperkowa z ryżem 350ml (BIA, GLU, SEL) Pulpeciki drobiowe gotowane 100g (GLU, JAJ) w sosie pomidorowym 100ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU, JAJ) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Pomarańcze 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Serek ziarnisty 30g (BIA) Ogórek zielony 50g	Kiwi 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2649,41 Białko ogółem [g]: 146,68 Tłuszcz [g]: 94,42 Kw. tł. nasycone [g]: 23,89 Węglowodany ogółem [g]: 250,4 W tym cukry [g]: 48,20 Błonnik pokarmowy [g]: 36,29 Sód [mg]: 2032mg
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Pasta jajeczna 50g (JAJ, BIA) Papryka 40g Sałata 10g	Zupa koperkowa z ryżem 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z zielonym groszkiem i pieczarkami w sosie pomidorowym 350g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek ziarnisty 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2213,4 Białko ogółem [g]: 71,2 Tłuszcz [g]: 114,42 Kw. tł. nasycone [g]: 13,2 Węglowodany ogółem [g]: 315,4 W tym cukry [g]: 8,54 Błonnik pokarmowy [g]: 25,29 Sód [mg]: 2045mg
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Pasta z fasoli 50g Papryka 40g Sałata 10g	Zupa koperkowa z ryżem 350ml (GLU, SEL) Makaron z zielonym groszkiem i pieczarkami w sosie pomidorowym 350g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Gruszka 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2002,4 Białko ogółem [g]: 69,4 Tłuszcz [g]: 114,42 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 322,3 W tym cukry [g]: 8,54 Błonnik pokarmowy [g]: 25,29 Sód [mg]: 2045mg

Uwaga: Niektóre posiłki mogą ulec zmianie, z zachowaniem wartości odżywczej jadłospisu.

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-06-28 niedziela	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka wieprzowa 20g (SOJ) Serek topiony 25g (BIA) Pomidor 50g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Łopatka duszona 100g Sos własny 100ml (SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta mięsno – warzywna 30g (SEL) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2156,22 Białko ogółem [g]: 79,72 Tłuszcz [g]: 76,86 Kw. tł. nasycone [g]: 20,93 Węglowodany ogółem [g]: 297,68 W tym cukry [g]: 57,02 Błonnik pokarmowy [g]: 22,93 Sól [g]: 7,25
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka wieprzowa 20g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 30g (BIA) Pomidor b/s 50g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Łopatka gotowana 100g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko pieczone 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta mięsno – warzywna 30g (SEL) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 1978,34 Białko ogółem [g]: 75,06 Tłuszcz [g]: 60,95 Kw. tł. nasycone [g]: 19,39 Węglowodany ogółem [g]: 301,20 W tym cukry [g]: 60,57 Błonnik pokarmowy [g]: 22,27 Sól [g]: 7,59
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka wieprzowa 20g (SOJ) Serek topiony 25g (BIA) Pomidor 50g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Łopatka duszona 100g Sos własny 100ml (SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta mięsno – warzywna 30g (SEL) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Sok pomidorowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2206,33 Białko ogółem [g]: 93,18 Tłuszcz [g]: 75,03 Kw. tł. nasycone [g]: 23,57 Węglowodany ogółem [g]: 315,88 W tym cukry [g]: 24,46 Błonnik pokarmowy [g]: 31,73 Sól [g]: 9,64
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek topiony 50g (BIA) Pomidor 50g	Krem z brokułów 350ml (SEL) Kotlety z ciecierzycy 2 szt. (GLU) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta warzywna 50g (SEL) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2245,5 Białko ogółem [g]: 78,7 Tłuszcz [g]: 122,70 Kw. tł. nasycone [g]: 14,4 Węglowodany ogółem [g]: 333,4 W tym cukry [g]: 58,94 Błonnik pokarmowy [g]: 28,66 Sól [g]: 10,19
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Pomidor 50g	Krem z brokułów 350ml (SEL) Kotlety z ciecierzycy 2 szt. (GLU) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta warzywna 50g (SEL) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2245,33 Białko ogółem [g]: 71,2 Tłuszcz [g]: 122,70 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 343,3 W tym cukry [g]: 58,94 Błonnik pokarmowy [g]: 28,66 Sól [g]: 10,19

Uwaga: Niektóre posiłki mogą ulec zmianie, z zachowaniem wartości odżywczej jadłospisu.

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-06-29 poniedziałek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Polędwica sopocka 20g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny 30g (BIA) Papryka 40g Sałata 10g	Zupa fasolowa 350ml (SEL) Kluski leniwe 300g (GLU, BIA) Sos owocowy 200ml Kompot owocowy 250ml	Pomarańcze 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta rybna z koperkiem 50g (RYB) Ogórek zielony 50g	Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2165,33 Białko ogółem [g]: 98,22 Tłuszcz [g]: 55,19 Kw. tł. nasycone [g]: 13,68 Węglowodany ogółem [g]: 333,27 W tym cukry [g]: 58,40 Błonnik pokarmowy [g]: 32,93 Sól [g]: 7,71
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Polędwica sopocka 20g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny 30g (BIA) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Kluski leniwe 300g (GLU, BIA) Sos owocowy 200ml Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta rybna z koperkiem 50g (RYB) Pomidor b/s 50g	Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2115,91 Białko ogółem [g]: 89,27 Tłuszcz [g]: 50,83 Kw. tł. nasycone [g]: 13,27 Węglowodany ogółem [g]: 332,81 W tym cukry [g]: 68,32 Błonnik pokarmowy [g]: 26,60 Sól [g]: 5,96
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Polędwica sopocka 20g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny 30g (BIA) Papryka 40g Sałata 10g	Zupa fasolowa 350ml (SEL) Kluski leniwe 300g (GLU, BIA) Sos owocowy b/c 200ml Kompot owocowy b/c 250ml	Pomarańcze 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta rybna z koperkiem 50g (RYB) Ogórek zielony 50g	Wafle ryżowe z ryżu brązowego 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2267,21 Białko ogółem [g]: 102,73 Tłuszcz [g]: 62,62 Kw. tł. nasycone [g]: 18,30 Węglowodany ogółem [g]: 339,33 W tym cukry [g]: 53,31 Błonnik pokarmowy [g]: 42,71 Sól [g]: 10,90
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek homogenizowany naturalny 50g (BIA) Papryka 40g Sałata 10g	Zupa fasolowa 350ml (SEL) Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 2szt. (GLU) Kompot owocowy 250ml	Pomarańcze 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta rybna z koperkiem 50g (RYB) Ogórek zielony 50g	Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2232,4 Białko ogółem [g]: 67,4 Tłuszcz [g]: 96,83 Kw. tł. nasycone [g]:12,3 Węglowodany ogółem [g]: 356,7 W tym cukry [g]: 71,83 Błonnik pokarmowy [g]: 33,42 Sól [g]: 11,08
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Papryka 40g Sałata 10g	Zupa fasolowa 350ml (SEL) Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 2szt. (GLU) Kompot owocowy 250ml	Pomarańcze 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta słonecznikowa z koperkiem 50g Ogórek zielony 50g	Banan 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2969,78 Białko ogółem [g]: 65,4 Tłuszcz [g]: 96,83 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 345,6 W tym cukry [g]: 71,83 Błonnik pokarmowy [g]: 33,42 Sól [g]: 11,08

Uwaga: Niektóre posiłki mogą ulec zmianie, z zachowaniem wartości odżywczej jadłospisu.

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-06-30 wtorek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ser biały w plastrach 30g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Kapuśniak z ziemniakami 350ml (SEL) Gulasz po węgiersku duszony 200g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Surówka Colesław 150g (JAJ, GOR) Kompot owocowy 250ml	Arbuz 120g	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor 40g Sałata 10g	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2350,56 Białko ogółem [g]: 99,88 Tłuszcz [g]: 60,57 Kw. tł. nasycone [g]: 15,62 Węglowodany ogółem [g]: 353,13 W tym cukry [g]: 89,94 Błonnik pokarmowy [g]: 19,60 Sól [g]: 6,16
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ser biały w plastrach 30g (BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy duszony 200g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Arbuz 120g	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2320,36 Białko ogółem [g]: 101,95 Tłuszcz [g]: 57,92 Kw. tł. nasycone [g]: 15,64 Węglowodany ogółem [g]: 356,12 W tym cukry [g]: 92,12 Błonnik pokarmowy [g]: 19,42 Sól [g]: 4,37
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 80g (GLU) Bułka grahamka 60g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ser biały w plastrach 30g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Kapuśniak z ziemniakami 350ml (SEL) Gulasz po węgiersku duszony 200g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Surówka Colesław 150g (JAJ, GOR) Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor 40g Sałata 10g	Kefir 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2310,02 Białko ogółem [g]: 128,57 Tłuszcz [g]: 67,39 Kw. tł. nasycone [g]: 19,06 Węglowodany ogółem [g]: 305,08 W tym cukry [g]: 26,41 Błonnik pokarmowy [g]: 29,72 Sól [g]: 12,89
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Ser biały w plastrach 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Kapuśniak z ziemniakami 350ml (SEL) Gulasz warzywny z soczewicą 350g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250ml	Arbuz 120g	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor 40g Sałata 10g	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2123,4 Białko ogółem [g]: 76,5 Tłuszcz [g]: 96,55 Kw. tł. nasycone [g]: 13,4 Węglowodany ogółem [g]: 372,1 W tym cukry [g]: 87,61 Błonnik pokarmowy [g]: 24,70 Sól [g]: 8,10
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	Kapuśniak z ziemniakami 350ml (SEL) Gulasz warzywny z soczewicą 350g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250ml	Arbuz 120g	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta z ciecierzycy 50g Pomidor 40g Sałata 10g	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2145,2 Białko ogółem [g]: 69,45 Tłuszcz [g]: 96,55 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 381,2 W tym cukry [g]: 87,61 Błonnik pokarmowy [g]: 24,70 Sól [g]: 8,10

Uwaga: Niektóre posiłki mogą ulec zmianie, z zachowaniem wartości odżywczej jadłospisu.

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-07-01 środa	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszka manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta twarogowa z rzodkiewką 30g (BIA) Dżem 20g Ogórek zielony 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Eskalopki z kurczaka (100g) duszone w sosie jogurtowo – ziołowym (100ml) (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Surówka wiosenna 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka wiejska 20g (SOJ) Ser topiony 25g (BIA) Pomidor 50g	Wafle ryżowe 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2343,51 Białko ogółem [g]: 91,65 Tłuszcz [g]: 64,56 Kw. tł. nasycone [g]: 12,08 Węglowodany ogółem [g]: 348,51 W tym cukry [g]: 75,76 Błonnik pokarmowy [g]: 22,15 Sód [mg]: 2009mg
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszka manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek na słodko 30g (BIA) Dżem 20g Pomidor b/s 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Eskalopki z kurczaka (100g) duszone w sosie jogurtowo – ziołowym (100ml) (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Marchew gotowana w kostce 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka wiejska 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Wafle ryżowe 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2182,57 Białko ogółem [g]: 98,11 Tłuszcz [g]: 50,79 Kw. tł. nasycone [g]: 11,74 Węglowodany ogółem [g]: 338,74 W tym cukry [g]: 76,16 Błonnik pokarmowy [g]: 20,16 Sód [mg]: 2019mg
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta twarogowa z rzodkiewką 30g (BIA) Ogórek zielony 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Eskalopki z kurczaka (100g) duszone w sosie jogurtowo – ziołowym (100ml) (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Surówka wiosenna 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Kiwi 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka wiejska 20g (SOJ) Ser topiony 25g (BIA) Pomidor 50g	Wafle ryżowe z ryżu brązowego 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2439,74 Białko ogółem [g]: 122,22 Tłuszcz [g]: 69,16 Kw. tł. nasycone [g]: 17,28 Węglowodany ogółem [g]: 351,19 W tym cukry [g]: 46,37 Błonnik pokarmowy [g]: 30,52 Sód [mg]: 2021mg
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszka manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek na słodko 30g (BIA) Dżem 20g Ogórek zielony 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Kotlety ziemniaczano – warzywne 2szt. (GLU) Sos jogurtowo – ziołowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Marchew gotowana w kostce 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Wafle ryżowe 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2124,2 Białko ogółem [g]: 87,6 Tłuszcz [g]: 104,25 Kw. tł. nasycone [g]: 10,2 Węglowodany ogółem [g]: 361,2 W tym cukry [g]: 99,70 Błonnik pokarmowy [g]: 25,84 Sód [mg]: 2022mg
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Ogórek zielony 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (SEL) Kotlety ziemniaczano – warzywne 2szt. (GLU) Sos jogurtowo – ziołowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Marchew gotowana w kostce 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Wafle ryżowe 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2129,12 Białko ogółem [g]: 78,9 Tłuszcz [g]: 104,25 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 367,4 W tym cukry [g]: 99,70 Błonnik pokarmowy [g]: 25,84 Sód [mg]: 2022mg

Uwaga: Niektóre posiłki mogą ulec zmianie, z zachowaniem wartości odżywczej jadłospisu.

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-07-02 czwartek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Parówki drobiowe 1szt. (SOJ) Keczup 5g Ser żółty 20g (BIA) Papryka 50g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 30g (ZIA) Szynka gotowana 20g (SOJ) Ogórek konserw. 40g (GOR) Sałata 10g	Ciasto drożdżowe 1 kawałek (JAJ, GLU, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2229,13 Białko ogółem [g]: 75,67 Tłuszcz [g]: 76,16 Kw. tł. nasycone [g]: 19,77 Węglowodany ogółem [g]: 318,19 W tym cukry [g]: 67,39 Błonnik pokarmowy [g]: 26,87 Sód [mg]: 1765
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenny 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 30g (BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko piecozne 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Ciasto drożdżowe 1 kawałek (JAJ, GLU, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2166,79 Białko ogółem [g]: 72,83 Tłuszcz [g]: 74,02 Kw. tł. nasycone [g]: 19,00 Węglowodany ogółem [g]: 309,44 W tym cukry [g]: 59,55 Błonnik pokarmowy [g]: 24,33 Sód [mg]: 1745
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 80g (GLU) Bułka grahamka 60g (GLU) Margaryna 20g Parówki drobiowe 1szt. (SOJ) Keczup 5g Ser żółty 20g (BIA) Papryka 50g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 30g (ZIA) Szynka gotowana 20g (SOJ) Ogórek konserw. 40g (GOR) Sałata 10g	Sok pomidorowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2498,30 Białko ogółem [g]: 93,09 Tłuszcz [g]: 86,33 Kw. tł. nasycone [g]: 25,83 Węglowodany ogółem [g]: 351,47 W tym cukry [g]: 36,83 Błonnik pokarmowy [g]: 33,40 Sód [mg]: 1734
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy smakowy 50g (BIA) Papryka 50g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Kotlety z fasoli 2szt. Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 50g (ZIA) Papryka 40g Sałata 10g	Ciasto drożdżowe 1 kawałek (JAJ, GLU, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2213,4 Białko ogółem [g]: 89,97 Tłuszcz [g]: 118,76 Kw. tł. nasycone [g]: 12,3 Węglowodany ogółem [g]: 345,4 W tym cukry [g]: 105,12 Błonnik pokarmowy [g]: 31,43 Sód [mg]: 1758
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Papryka 50g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Kotlety z fasoli 2szt. Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 50g (ZIA) Papryka 40g Sałata 10g	Sok pomidorowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 1102,4 Białko ogółem [g]: 79,2 Tłuszcz [g]: 118,76 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 356,3 W tym cukry [g]: 105,12 Błonnik pokarmowy [g]: 31,43 Sód [mg]: 1756

Uwaga: Niektóre posiłki mogą ulec zmianie, z zachowaniem wartości odżywczej jadłospisu.

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-07-03 piątek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek ziarnisty 30g (BIA) Kiełbasa żywiecka 20g (SOJ) Pomidor 50g	Botwinka 350ml (GLU, SEL) Ryba z pieca w ziołach 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z pora i marchewki 150g Kompot owocowy 250ml	Arbuz 120g	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Serek topiony 25g (BIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2662,25 Białko ogółem [g]: 105,03 Tłuszcz [g]: 76,71 Kw. tł. nasycone [g]: 16,92 Węglowodany ogółem [g]: 393,37 W tym cukry [g]: 121,56 Błonnik pokarmowy [g]: 23,51 Sód [mg]: 1922
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Serek ziarnisty 30g (BIA) Kiełbasa żywiecka 20g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Botwinka 350ml (GLU, SEL) Ryba z pieca w ziołach 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Arbuz 120g	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2470,80 Białko ogółem [g]: 106,39 Tłuszcz [g]: 56,97 Kw. tł. nasycone [g]: 15,51 Węglowodany ogółem [g]: 392,27 W tym cukry [g]: 126,90 Błonnik pokarmowy [g]: 24,55 Sód [mg]: 1945
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Serek ziarnisty 30g (BIA) Kiełbasa żywiecka 20g (SOJ) Pomidor 50g	Botwinka 350ml (GLU, SEL) Ryba z pieca w ziołach 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z pora i marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Pomarańcze 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Serek topiony 25g (BIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Jabłko 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2307,63 Białko ogółem [g]: 118,28 Tłuszcz [g]: 70,63 Kw. tł. nasycone [g]: 21,22 Węglowodany ogółem [g]: 312,67 W tym cukry [g]: 59,45 Błonnik pokarmowy [g]: 31,32 Sód [mg]: 1934
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek ziarnisty 50g (BIA) Pomidor 50g	Botwinka 350ml (GLU, SEL) Kotlety jajeczne 2szt. (JAJ, GLU) Sos jarzynowy 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Arbuz 120g	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2215,41 Białko ogółem [g]: 102,3 Tłuszcz [g]: 122,46 Kw. tł. nasycone [g]: 10,4 Węglowodany ogółem [g]: 312,4 W tym cukry [g]: 120,66 Błonnik pokarmowy [g]: 28,07 Sód [mg]: 1932
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Dżem 50g Pomidor 50g	Botwinka 350ml (GLU, SEL) Kotlety jajeczne 2szt. (JAJ, GLU) Sos jarzynowy 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Arbuz 120g	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Jabłko 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2156,61 Białko ogółem [g]: 72,3 Tłuszcz [g]: 103,2 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 393,2 W tym cukry [g]: 120,66 Błonnik pokarmowy [g]: 28,07 Sód [mg]: 1932

Uwaga: Niektóre posiłki mogą ulec zmianie, z zachowaniem wartości odżywczej jadłospisu.

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-07-04 sobota	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Pasta z wędliny 30g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa duszona 200g (GLU, SEL) Ryż 200g Marchewka z zielonym groszkiem 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ser biały. W plastrach 30g (BIA) Pomidor 40g Sałata 10g	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2437,01 Białko ogółem [g]: 129.01 Tłuszcz [g]: 97,73 Kw. tł. nasycone [g]: 26,75 Węglowodany ogółem [g]: 270,38 W tym cukry [g]: 68,55 Błonnik pokarmowy [g]: 20,12 Sód [mg]: 2028
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Szynka gotowana 20g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 30g (BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa duszona 200g (GLU, SEL) Ryż 200g Marchewka gotowana mini 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ser biały. W plastrach 30g (BIA) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2272,29 Białko ogółem [g]: 130,18 Tłuszcz [g]: 74,18 Kw. tł. nasycone [g]: 20,79 Węglowodany ogółem [g]: 278,01 W tym cukry [g]: 72,12 Błonnik pokarmowy [g]: 20,01 Sód [mg]: 2021
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 80g (GLU) Bułka grahamka 60g (GLU) Margaryna 20g Pasta z wędliny 30g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa duszona 200g (GLU, SEL) Ryż pełnoziarnisty 200g Marchewka z zielonym groszkiem 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Kiwi 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ser biały. W plastrach 30g (BIA) Pomidor 40g Sałata 10g	Pomarańcze 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2649,41 Białko ogółem [g]: 146,68 Tłuszcz [g]: 94,42 Kw. tł. nasycone [g]: 23,89 Węglowodany ogółem [g]: 250,4 W tym cukry [g]: 48,20 Błonnik pokarmowy [g]: 36,29 Sód [mg]: 2032
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Risotto warzywne z zielonym groszkiem 350g (SEL) Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Ser biały w plastrach 50g (BIA) Pomidor 40g Sałata 10g	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2213,4 Białko ogółem [g]: 71,2 Tłuszcz [g]: 114,42 Kw. tł. nasycone [g]: 13,2 Węglowodany ogółem [g]: 315,4 W tym cukry [g]: 8,54 Błonnik pokarmowy [g]: 25,29 Sód [mg]: 2045
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Pasztet warzywny 50g Ogórek kiszony 50g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL) Risotto warzywne z zielonym groszkiem 350g (SEL) Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Pomidor 40g Sałata 10g	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2002,4 Białko ogółem [g]: 69,4 Tłuszcz [g]: 114,42 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 322,3 W tym cukry [g]: 8,54 Błonnik pokarmowy [g]: 25,29 Sód [mg]: 2045

Uwaga: Niektóre posiłki mogą ulec zmianie, z zachowaniem wartości odżywczej jadłospisu.

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-07-05 niedziela	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka wiejska 20g (SOJ) Serek topiony 25g (BIA) Papryka 50g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet drobiowy panierowany smażony 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z młodej kapusty 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z ziołami 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2166,22 Białko ogółem [g]: 79,72 Tłuszcz [g]: 76,86 Kw. tł. nasycone [g]: 20,93 Węglowodany ogółem [g]: 297,68 W tym cukry [g]: 57,02 Błonnik pokarmowy [g]: 22,93 Sód [mg]: 1993
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka wiejska 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko pieczone 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z ziołami 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 1978,34 Białko ogółem [g]: 75,06 Tłuszcz [g]: 60,95 Kw. tł. nasycone [g]: 19,39 Węglowodany ogółem [g]: 301,20 W tym cukry [g]: 60,57 Błonnik pokarmowy [g]: 22,27 Sód [mg]: 1994
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka wiejska 20g (SOJ) Serek topiony 25g (BIA) Papryka 50g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet drobiowy panierowany smażony 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z młodej kapusty 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z ziołami 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Wafle ryżowe z ryżu brązowego 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2206,33 Białko ogółem [g]: 93,18 Tłuszcz [g]: 75,03 Kw. tł. nasycone [g]: 23,57 Węglowodany ogółem [g]: 315,88 W tym cukry [g]: 24,46 Błonnik pokarmowy [g]: 31,73 Sód [mg]: 1989
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek topiony 50g (BIA) Papryka 50g	Krem z marchwi 350ml (GLU, SEL) Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym 350g (GLU) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z ziołami 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2245,5 Białko ogółem [g]: 78,7 Tłuszcz [g]: 122,70 Kw. tł. nasycone [g]: 14,4 Węglowodany ogółem [g]: 333,4 W tym cukry [g]: 58,94 Błonnik pokarmowy [g]: 28,66 Sód [mg]: 1990
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Papryka 50g	Krem z marchwi 350ml (GLU, SEL) Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym 350g (GLU) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3245,33 Białko ogółem [g]: 71,2 Tłuszcz [g]: 122,70 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 343,3 W tym cukry [g]: 58,94 Błonnik pokarmowy [g]: 28,66 Sód [mg]: 1990

Uwaga: Niektóre posiłki mogą ulec zmianie, z zachowaniem wartości odżywczej jadłospisu.

Jadłospis przygotowany przez catering Food4Med