		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-07-26 niedziela	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Serek topiony 25g (BIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ) Pomidor 50g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet schabowy panierowany 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Mizeria 150g (BIA) Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta z ryby gotowanej z koperkiem 50g (RYB) Ogórek zielony 50g	Sucharki 30g (GLU)	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 ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy 25g (BIA) Polędwica sopocka 20g (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) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta z ryby gotowanej z koperkiem 50g (RYB) Pomidor b/s 50g	Sucharki 30g (GLU)	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 Serek topiony 25g (BIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ) Pomidor 50g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Mizeria 150g (BIA) Kompot owocowy b/c 250ml	Pomarańcza 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta z ryby gotowanej z koperkiem 50g (RYB) Ogórek zielony 50g	Wafle ryżowe z ryżu brązowego 3 szt.	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 ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek topiony 50g (BIA) Pomidor 50g	Krem z marchwi 350ml (GLU, SEL) Kotlet ziemniaczano - warzywny 2 szt. (GLU) Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Ogórek zielony 50g	Sucharki 30g (GLU)	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 marchwi 350ml (GLU, SEL) Kotlet ziemniaczano - warzywny 2 szt. (GLU) Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Ogórek zielony 50g	Sucharki 30g (GLU)	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 Sól [g]: 10,19

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-07-27 poniedziałek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka gotowana 20g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) Papryka konserwowa 50g (GOR)	Zupa fasolowa 350ml (SEL) Kluski leniwe 300g (GLU, BIA) Sos owocowy 200ml Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek ze szczypiorkiem 50g (BIA) Pomidor 40g Sałata 10g	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2160,33 Białko ogółem [g]: 91,22 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. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Kluski leniwe 300g (GLU, BIA) Sos owocowy 200ml Kompot owocowy 250ml	Jabłko pieczone 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek 50g (BIA) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2105,91 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 Szynka gotowana 20g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) Papryka konserwowa 50g (GOR)	Zupa fasolowa 350ml (SEL) Jajko gotowane 2 szt. Sos koperkowy 100ml Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 150g (BIA) Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek ze szczypiorkiem 50g (BIA) Pomidor 40g Sałata 10g	Sok pomidorowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2261,21 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. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 50g (BIA) Papryka konserwowa 50g (GOR)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Kluski leniwe 300g (GLU, BIA) Sos owocowy 200ml Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek ze szczypiorkiem 50g (BIA) Pomidor 40g Sałata 10g	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2222,4 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 Pasta słonecznikowa 50g (SEL) Papryka konserwowa 50g (GOR)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL) Naleśniki z dżemem 2 szt. (GLU) (bez mleka i jajek) Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Pomidor 40g Sałata 10g	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2964,78 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

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-07-28 wtorek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Pasta jajeczna 50g (BIA, JAJ) Ogórek kiszony 50g	Zupa szczawiowa z jajkiem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Łazanki z młodą kapustą i wędliną 350g (GLU, SEL) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Nektarynka 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor 40g Sałata 10g	Kefir 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2349,56 Białko ogółem [g]: 98,88 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. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Pasta jajeczna 50g (BIA, JAJ) Pomidor b/s 50g	Zupa szczawiowa z jajkiem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym 350g (GLU, SEL) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Nektarynka 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Kefir 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2319,36 Białko ogółem [g]: 100,95 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 Pasta jajeczna 50g (BIA, JAJ) Ogórek kiszony 50g	Zupa szczawiowa z jajkiem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Łazanki z młodą kapustą i wędliną 350g (GLU, SEL) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Nektarynka 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor 40g Sałata 10g	Kefir 1szt. (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. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Pasta jajeczna 50g (BIA, JAJ) Ogórek kiszony 50g	Zupa szczawiowa z jajkiem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Łazanki z kapustą 350g (GLU, SEL) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Nektarynka 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy 50g (BIA) Pomidor 40g Sałata 10g	Kefir 1szt. (BIA)	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	Zupa szczawiowa bez jajka 350ml (GLU, SEL) Łazanki z kapustą 350g (GLU, SEL) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Nektarynka 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta warzywna 50g (SEL) Pomidor 40g Sałata 10g	Wafle ryżowe 3szt.	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

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-07-29 środa	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek twarogowy waniliowy 25g (BIA) Dżem 30g Ogórek zielony 50g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Rumsztyk z cebulką smażony 100g (GLU) Ziemniaki 200g Surówka z młodej kapusty 150g Kompot owocowy 250ml	Arbuz 120g	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka gotowana 20g (SOJ) Ser topiony 25g (BIA) Papryka konserwowa 50g (GOR)	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2340,51 Białko ogółem [g]: 88,65 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 pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Serek twarogowy waniliowy 25g (BIA) Dżem 30g Pomidor b/s 50g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Rumsztyk gotowany 100g Sos jarzynowy 100ml (SEL) Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Arbuz 120g	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Mus owocowy 100g	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 pomidorowa 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Rumsztyk gotowany 100g Sos jarzynowy 100ml (SEL) Ziemniaki 200g Surówka z młodej kapusty 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Kiwi 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka gotowana 20g (SOJ) Ser topiony 25g (BIA) Papryka konserwowa 50g (GOR)	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2459,74 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 pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek twarogowy waniliowy 25g (BIA) Dżem 30g Ogórek zielony 50g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Kotlety ziemniaczane 2 szt. (GLU) Sos jarzynowy 100ml (SEL) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Arbuz 120g	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Ser topiony 50g (BIA) Papryka konserwowa 50g (GOR)	Mus owocowy 100g	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 krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Kotlety ziemniaczane 2 szt. (GLU) Sos jarzynowy 100ml (SEL) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Arbuz 120g	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Papryka konserwowa 50g (GOR)	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 3129,12 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

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-07-30 czwartek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 25g (BIA) Szynka wiejska 20g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Marchewka z groszkiem 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasztet drobiowy 50g (SOJ, GLU) Ogórek kiszony 40g Sałata 10g	Ciasto drożdżowe z owocami 1 kawałek (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2227,13 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]: 1765mg
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Ser biały 30g (BIA) Szynka wiejska 20g (SOJ) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko pieczone 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Ciasto drożdżowe z owocami 1 kawałek (GLU, JAJ, 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]: 1745mg
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 80g (GLU) Bułka grahamka 60g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 25g (BIA) Szynka wiejska 20g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Marchewka z groszkiem 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasztet drobiowy 50g (SOJ, GLU) Ogórek kiszony 40g 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]: 1734mg
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 50g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Kaszotto warzywne z zielonym groszkiem 350g (GLU, SEL) Sos pomidorowy 100ml Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek homogenizowany 50g (BIA) Ogórek kiszony 40g Sałata 10g	Ciasto drożdżowe z owocami 1 kawałek (GLU, JAJ, 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]: 1756mg
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Pasta z ciecierzycy 50g Pomidor 50g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/m 350ml (GLU, SEL) Kaszotto warzywne z zielonym groszkiem 350g (GLU, SEL) Sos pomidorowy 100ml Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 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]: 1756mg

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-07-31 piątek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb graham 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Pomidor 50g	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Ryba z pieca w ziołach 100g (RYB) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 30g (ZIA) Ser żółty 25g (BIA) Ogórek zielony 40g Sałata 10g	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 zacierką 350ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Pomidor b/s 50g	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Serek homogenizowany 50g (BIA) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	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 80g (GLU) Bułka grahamka 60g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Pomidor 50g	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Ryba z pieca w ziołach 100g (RYB) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Pomarańcza 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 30g (ZIA) Ser żółty 25g (BIA) Ogórek zielony 40g Sałata 10g	Wafle z ryżu brązowego 3szt.	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 zacierką 350ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Pomidor 50g	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Racuchy z jabłkiem 300g (GLU) Surówka z tartej marchewki 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 30g (ZIA) Ser żółty 25g (BIA) Ogórek zielony 40g Sałata 10g	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 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Pomidor 50g	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Racuchy z jabłkiem 300g (GLU) bez jajek i mleka Surówka z tartej marchewki 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 50g (ZIA) Ogórek zielony 40g Sałata 10g	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3656,61 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

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-08-01 sobota	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Polędwica sopocka 20g (SOJ) Serek kanapkowy 25g (BIA) Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Zupa kapuśniak z ziemniakami 350ml (SEL) Makaron po bolońsku 350g (SEL, GLU, JAJ) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Nektarynka 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z ziołami 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor 40g Sałata 10g	Sucharki 30g (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 pł. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Polędwica sopocka 20g (SOJ) Serek kanapkowy 25g (BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym 350g (GLU, JAJ, SEL) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Nektarynka 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z ziołami 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Sucharki 30g (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 140g (GLU) Margaryna 20g Polędwica sopocka 20g (SOJ) Serek kanapkowy 25g (BIA) Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Zupa kapuśniak z ziemniakami 350ml (SEL) Makaron po bolońsku 350g (SEL, GLU, JAJ) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Nektarynka 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z ziołami 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor 40g Sałata 10g	Kefir 150ml (BIA)	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 pł. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy 50g (BIA) Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Curry warzywne 200g (SEL) Makaron 200g (GLU) Kompot owocowy 250ml	Nektarynka 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z ziołami 50g (BIA) Pomidor 40g Sałata 10g	Sucharki 30g (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 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta z fasoli 50g Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL) Curry warzywne 200g (SEL) Makaron 200g (GLU) Kompot owocowy 250ml	Nektarynka 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Pomidor 40g Sałata 10g	Sucharki 30g (GLU)	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

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-08-02 niedziela	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Parówki 2 szt. (SOJ) Keczup 10g Ogórek zielony 50g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Eskalopki z kurczaka 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka colesław 150g (BIA, JAJ, GOR) Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek topiony 25g (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ) Papryka konserwowa 50g (GOR)	Mus owocowy 100g	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 ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos ziołowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Marchew gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko pieczone 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Mus owocowy 100g	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 Parówki 2 szt. (SOJ) Keczup 10g Ogórek zielony 50g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Eskalopki z kurczaka 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka colesław 150g (BIA, JAJ, GOR) Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Serek topiony 25g (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ) Papryka konserwowa 50g (GOR)	Jogurt naturalny 100g (BIA)	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 ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Ser biały w plastrach 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Krem z marchwi 350ml (GLU, SEL) Kotlety z ciecierzycy 2 szt. (GLU) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Sos ziołowy 100ml (GLU, SEL) Surówka colesław 150g (BIA, JAJ, GOR) Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek topiony 50g (BIA) Papryka konserwowa 50g (GOR)	Mus owocowy 100g	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) Ogórek zielony 50g	Krem z marchwi 350ml (GLU, SEL) Kotlety z ciecierzycy 2 szt. (GLU) Ziemniaki 200g Sos ziołowy 100ml (GLU, SEL) Marchew gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Papryka konserwowa 50g (GOR)	Mus owocowy 100g	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 Sól [g]: 10,19

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-08-03 poniedziałek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek homogenizowany 30g (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ) Pomidor 40g Sałata 10g	Zupa grochówka 350ml (SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 350g Sos jogurtowy 100ml (BIA) Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Paprykarz 50g (RYB) Ogórek kiszony 50g	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA, ORZ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2160,33 Białko ogółem [g]: 91,22 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. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Serek homogenizowany 30g (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 350g Sos jogurtowy 100ml (BIA) Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta z ryby gotowanej 50g (RYB) Pomidor b/s 50g	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA, ORZ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2105,91 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 Serek homogenizowany 30g (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ) Pomidor 40g Sałata 10g	Zupa grochówka 350ml (SEL) Jajko gotowane 2 szt. (JAJ) Ryż pełnoziarnisty 200g Surówka z jabłka i marchewki 150g Sos chrzanowy 100ml Kompot owocowy b/c 250ml	Kiwi 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Paprykarz 50g (RYB) Ogórek kiszony 50g	Wafle z ryżu brązowego 3 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2261,21 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. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek homogenizowany 50g (BIA) Pomidor 40g Sałata 10g	Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 350g Sos jogurtowy 100ml (BIA) Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Ogórek kiszony 50g	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA, ORZ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2222,4 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 Pasta słonecznikowa 50g (SEL) Pomidor 40g Sałata 10g	Zupa ziemniaczana 350ml (SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 350g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	Kiwi 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2964,78 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

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-08-04 wtorek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Pasta jajeczna 30g (JAJ, BIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, SEL) Kotlet mielony smażony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy smakowy 25g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ogórek zielony 40g Sałata 10g	Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2349,56 Białko ogółem [g]: 98,88 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. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Pasta jajeczna 30g (JAJ, BIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, SEL) Pulpety drobiowe 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko pieczone 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy smakowy 25g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2319,36 Białko ogółem [g]: 100,95 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 Pasta jajeczna 30g (JAJ, BIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, SEL) Kotlet mielony smażony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy smakowy 25g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ogórek zielony 40g Sałata 10g	Jogurt naturalny 100g 1szt. (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. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Pasta jajeczna 50g (JAJ, BIA) Pomidor 50g	Zupa pomidorowa z makaronem 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 Serek kanapkowy smakowy 50g (BIA) Ogórek zielony 40g Sałata 10g	Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	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) Pomidor 50g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, SEL) Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym b/m 350g (GLU) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta warzywna 50g (SEL) Ogórek zielony 40g Sałata 10g	Wafle kukurydziane 3szt.	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

Jadłospis przygotowany przez catering Food4Med

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