

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-04-17 piątek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z koperkiem 50g (BIA) Pomidor 50g	Zupa serowa z groszkiem ptysiowym 350ml (BIA, GLU, SEL) Ryba panierowana (miruna) 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty i marchewki 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek topiony 25g (BIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Wafle ryżowe 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2682,25 Białko ogółem [g]: 108,03 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
	ŁĄTWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z koperkiem 50g (BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (SEL) Ziemniaki 200g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Wafle ryżowe 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2569,80 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]: 1947
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 80g (GLU) Bułka grahamka 60g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z koperkiem 50g (BIA) Pomidor 50g	Zupa serowa z groszkiem ptysiowym 350ml (BIA, GLU, SEL) Ryba panierowana (miruna) 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty i marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Serek topiony 25g (BIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Wafle ryżowe z ryżu brązowego 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2383,66 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 Twarożek z koperkiem 50g (BIA) Pomidor 50g	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym 350g (GLU) Surówka z kiszanej kapusty i marchewki 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Wafle ryżowe 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]: 1932
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Wędlina sojowa 50g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym 350g (GLU) Surówka z kiszanej kapusty i marchewki 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta słonecznikowa z koperkiem 50g Ogórek zielony 50g	Wafle ryżowe 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]: 1932

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

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza	
2026-04-18 sobota	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Szanka gotowana 20g (SOJ) Dżem 25g Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Ryż (200g) z kurczakiem (100g) w sosie słodko – kwaśnym (100ml) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ser biały w plastrach 30g (BIA) Papryka 40g Sałata 10g	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	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]: 2022
	LATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenny 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Szanka gotowana 20g (SOJ) Dżem 25g Pomidor b/s 50g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Ryż (200g) z kurczakiem (100g) w delikatnym sosie pomidorowym (100ml) (GLU, SEL) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka pieczona 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	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]: 2021
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 80g (GLU) Bułka grahamka 60g (GLU) Margaryna 20g Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Ryż pełnoziarnisty (200g) z kurczakiem (100g) w sosie słodko – kwaśnym (100ml) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ser biały w plastrach 30g (BIA) Papryka 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
	WEGETARIANŚKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Risotto warzywne 350g (SEL) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Ser biały w plastrach 50g (BIA) Papryka 40g Sałata 10g	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]: 2045
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL) Risotto warzywne 350g (SEL) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Papryka 40g Sałata 10g	Pomarańcze 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]: 2045

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

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza	
2026-04-20 poniedziałek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka gotowana 20g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) Papryka 50g	Zupa fasolowa 350ml (SEL) Makaron z serem 300g (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy 100ml Kompot owocowy 250ml	Mandarynka 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Paprykarz 50g (RYB) Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2162,31 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 Sód [mg]: 19823
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka gotowana 20g (SOJ) Twarożek 30g (BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Makaron z serem 300g (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy 100ml Kompot owocowy 250ml	Gruszka pieczona 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta z ryby gotowanej 50g (RYB) 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 Sód [mg]: 1912
	CIKRZYCOWA	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 50g	Zupa fasolowa 350ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 300g (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy b/c 100ml Kompot owocowy b/c 250ml	Mandarynka 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Paprykarz 50g (RYB) Ogórek konserwowy 50g (GOR)	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 Sód [mg]: 1945
	WEGETARIANSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek 50g (BIA) Papryka 50g	Zupa fasolowa 350ml (SEL) Makaron z serem 300g (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy 100ml Kompot owocowy 250ml	Mandarynka 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Paprykarz 50g (RYB) Ogórek konserwowy 50g (GOR)	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 Sód [mg]: 1924
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Papryka 50g	Zupa fasolowa 350ml (SEL) Naleśniki z dżemem 2 szt. (GLU) (bez mleka i jajek) Kompot owocowy 250ml	Mandarynka 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 50g (ZIA) Ogórek konserwowy 50g (GOR)	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 Sód [mg]: 1926

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

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-04-21 wtorek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Połędwica sopacka 20g (SOJ) Serek homogenizowany 30g (BIA) Pomidor 50g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta mięsno – warzywna 30g (SEL) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ogórek zielony 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 Sód [mg]: 1876
	ŁĄTWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Połędwica sopacka 20g (SOJ) Serek homogenizowany 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 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta mięsno – warzywna 30g (SEL) 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 Sód [mg]: 1879
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 80g (GLU) Bułka grahamka 60g (GLU) Margaryna 20g Połędwica sopacka 20g (SOJ) Serek homogenizowany 30g (BIA) Pomidor 50g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Pomarańcza 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta mięsno – warzywna 30g (SEL) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ogórek zielony 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 Sód [mg]: 1901
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Serek homogenizowany 50g (BIA) Pomidor 50g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Kotlety z fasoli 2szt. (GLU) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta mięsno – warzywna 50g (SEL) Ogórek zielony 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 Sód [mg]: 1870
	WEGANSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Kotlety z fasoli 2szt. (GLU) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Ogórek zielony 40g Sałata 10g	Pomarańcza 1szt.	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 Sód [mg]: 1869

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

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza	
2026-04-22 środa	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor 40g Sałata 10g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Udko z kurczaka pieczone 1szt. (ok. 200g) Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Papryka konserwowa 50g (GOR)	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2342,51 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]: 2009
	LĄTOWSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek na słodko 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1szt. (ok. 200g) Sos biały (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka pieczona 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor b/s 50g	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2183,57 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]: 2019
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor 40g Sałata 10g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Udko z kurczaka pieczone 1szt. (ok. 200g) Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Papryka konserwowa 50g (GOR)	Jabłko 1 szt.	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]: 2021
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 50g (BIA) Pomidor 40g Sałata 10g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Kotlety ziemniaczane 2 szt. (GLU) Sos biały 100ml (BIA, GLU, SEL) Marchewka z groszkiem 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1szt. (JAJ) 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]: 2022
	WEGANSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta z ciecierzycy 50g Pomidor 40g Sałata 10g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (SEL) Kotlety ziemniaczane 2 szt. (GLU) Sos biały 100ml (BIA, GLU, SEL) Marchewka z groszkiem 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1szt.	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]: 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]: 2022

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

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-04-23 czwartek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Szynka wiejska 20g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) Pomidor 50g	Krem z brokułów z groszkiem ptysiowym 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy duszony 200g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Surówka szwedzka 150g (GOR) Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Paszтет drobiowy pieczony 50g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 40g Sałata 10g	Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2217,13 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]: 1762
	ŁĄTWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenny 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Szynka wiejska 20g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 30g (BIA) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Krem ziemniaczany z groszkiem ptysiowym 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy duszony 200g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Bukiet jarzyn gotowanych 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	Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2156,79 Białko ogółem [g]: 73,83 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 Szynka wiejska 20g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) Pomidor 50g	Krem z brokułów z groszkiem ptysiowym 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy duszony 200g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Surówka szwedzka 150g (GOR) Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Paszтет drobiowy pieczony 50g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 40g Sałata 10g	Pomarańcza 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2468,32 Białko ogółem [g]: 96,09 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 pt. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 50g	Krem z brokułów z groszkiem ptysiowym 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz warzywny z soczewicą 200g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Paszтет warzywny 50g (SEL) Ogórek kiszony 40g Sałata 10g	Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2233,4 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]: 1790
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Pomidor 50g	Krem z brokułów z groszkiem ptysiowym 350ml (GLU, SEL) Gulasz warzywny z soczewicą 200g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Paszтет warzywny 50g (SEL) Ogórek kiszony 40g Sałata 10g	Pomarańcza 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2102,4 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
2026-04-24 piątek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek topiony 25g (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ) Pomidor 40g Sałata 10g	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Ryba z pieca w ziołach 100g (RYB) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka Colesław 150g (GOR) Kompot owocowy 250ml	Mandarynka 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 30g (ZIA) Szynka gotowana 20g (SOJ) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	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]: 1926
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Serek homogenizowany 30g (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Ryba z pieca w ziołach 100g (RYB) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	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]: 1949
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Serek topiony 25g (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ) Pomidor 40g Sałata 10g	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Ryba z pieca w ziołach 100g (RYB) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka Colesław 150g (GOR) Kompot owocowy b/c 250ml	Mandarynka 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 30g (ZIA) Szynka gotowana 20g (SOJ) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Jogurt naturalny 1szt. (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]: 1941
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek topiony 50g (BIA) Pomidor 40g Sałata 10g	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Naleśniki z dżemem 2 szt. (GLU, JAJ, BIA) Kompot owocowy 250ml	Mandarynka 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 50g (ZIA) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	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]: 1942
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Wędlina sojowa 50g (SOJ) Pomidor 40g Sałata 10g	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Naleśniki z dżemem 2 szt. (GLU) (bez mleka i jajek) Kompot owocowy 250ml	Mandarynka 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 50g (ZIA) Ogórek konserw. 50g (GOR)	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]: 1942

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

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-04-25 sobota	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Pasta jajeczna 30g (JAJ, BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa kapuśniak z ziemniakami 350ml (SEL) Makaron po bolońsku 350g (SEL, GLU, JAJ) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Polędwica sopocka 20g (SOJ) Serek ziarnisty 30g (BIA) Papryka 40g Sałata 10g	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2434,01 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]: 2001
	LĄTWOŚTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Pasta jajeczna 30g (JAJ, BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym 350g (GLU, JAJ, SEL) Kompot owocowy 250ml	Gruszka pieczona 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Polędwica sopocka 20g (SOJ) Serek ziarnisty 30g (BIA) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2282,29 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]: 2004
	CUKRYCOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 80g (GLU) Bułka grahamka 60g (GLU) Margaryna 20g Pasta jajeczna 30g (JAJ, BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa kapuśniak z ziemniakami 350ml (SEL) Makaron po bolońsku 350g (SEL, GLU, JAJ) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Polędwica sopocka 20g (SOJ) Serek ziarnisty 30g (BIA) Papryka 40g Sałata 10g	Jabłko 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2629,41 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]: 2012
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Pasta jajeczna 50g (JAJ, BIA) Pomidor 50g	Zupa kapuśniak z ziemniakami 350ml (SEL) Curry warzywne 200g (SEL) Makaron 200g (GLU) Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek ziarnisty 50g (BIA) Papryka 40g Sałata 10g	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2215,4 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]: 1998
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Pasta z fasoli 50g Pomidor 50g	Zupa kapuśniak z ziemniakami 350ml (SEL) Curry warzywne 200g (SEL) Makaron 200g (GLU) Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Papryka 40g Sałata 10g	Jabłko 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]: 1998

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

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza	
2026-04-26 niedziela	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta z ryby gotowanej 50g (RYB) Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Eskalopki z kurczaka 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 25g (BIA) Pomidor 50g	Sucharki 30g (GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2196,22 Białko ogółem [g]: 81,72 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]: 1923
	LATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta z ryby gotowanej 50g (RYB) 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	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 25g (BIA) Pomidor 50g Pomidor b/s 50g	Sucharki 30g (GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 1988,34 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]: 1924
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta z ryby gotowanej 50g (RYB) Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Eskalopki z kurczaka 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Pomarańcze 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 25g (BIA) Pomidor 50g	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2208,33 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]: 1931
	WEGETARIANSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta z ryby gotowanej 50g (RYB) Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Krem z marchwi 350ml (GLU, SEL) Kotlety ziemniaczane – warzywne 2szt. (GLU) Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy smakowy 50g (BIA) Pomidor 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 Sód [mg]: 1932
	WEGANSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Krem z marchwi 350ml (GLU, SEL) Kotlety ziemniaczane – warzywne 2szt. (GLU) Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta słonecznikowa z koperkiem 50g Pomidor 50g	Sucharki 30g (GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 3243,33 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]: 1932

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

Jadalospis przygotowany przez Catering Food4Med