

| | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | Wartość odżywcza | |
|---------------------|------------------|---|--|------------------------|--|-------------------------------------|--|
| 2026-05-07 czwartek | PODSTAWOWA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta jajeczna 50g (JAJ, BIA) Ogórek kiszony 50g | Zupa kapuśniak z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron po bolońsku 350g (SEL, GLU, JAJ) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy 250ml | Gruszka 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) Pomidor 40g Sałata 10g | Wafle kukurydziane 3szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2229,13 Białko ogółem [g]: 75,67 Tuszczyz [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 |
| | LĄTWOŚCIOWA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta jajeczna 50g (JAJ, BIA) Pomidor b/s 50g | Krem ziemniaczany 350ml (BIA, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym 350g (GLU, JAJ, SEL) Kompot owocowy 250ml | Gruszka pieczona 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 30g (BIA) Pomidor b/s 40g Sałata 10g | Wafle kukurydziane 3szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2166,79 Białko ogółem [g]: 72,83 Tuszczyz [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 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta jajeczna 50g (JAJ, BIA) Ogórek kiszony 50g | Zupa kapuśniak z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, 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 Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) Pomidor 40g Sałata 10g | Wafle ryżowe z ryżu brązowego 3szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2498,30 Białko ogółem [g]: 93,09 Tuszczyz [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 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta jajeczna 50g (JAJ, BIA) Ogórek kiszony 50g | Krem ziemniaczany 350ml (BIA, SEL) Curry warzywno 200g (SEL) Makaron 200g (GLU) Kompot owocowy 250ml | Gruszka 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 40g Sałata 10g | Wafle kukurydziane 3szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2213,4 Białko ogółem [g]: 89,97 Tuszczyz [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 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g | Krem ziemniaczany 350ml (SEL) Curry warzywno 200g (SEL) Makaron 200g (GLU) Kompot owocowy 250ml | Gruszka 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta z ciecierzycy 50g Pomidor 40g Sałata 10g | Wafle kukurydziane 3szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 1102,4 Białko ogółem [g]: 79,2 Tuszczyz [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.

| | <i>Śniadanie</i> | <i>Obiad</i> | <i>Podwieczorek</i> | <i>Kolacja</i> | <i>Posiłek nocny</i> | <i>Wartość odżywcza</i> | |
|-------------------|------------------|---|--|------------------|--|-------------------------|---|
| 2026-05-08 piątek | PODSTAWOWA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Ser biały w plastrach 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Papryka 50g | Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Ryba z pieca w ziołach 100g (RYB) Ziemniaki 200g Surówka Coleslaw 150g (JAJ, GOR) Kompot owocowy 250ml | Banan 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 30g (ZIA) Szynka gotowana 20g (SOJ) Ogórek konserw. 50g (GOR) | Soczek owocowy 200ml | 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]: 1922 |
| | LĄTWOŚCIOWA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Ser biały w plastrach 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 50g | Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Ryba z pieca w ziołach 100g (RYB) Ziemniaki 200g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml | Banan 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g | Soczek owocowy 200ml | 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]: 1945 |
| | CUKRZYCOWA | Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Ser biały w plastrach 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Papryka 50g | Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Ryba z pieca w ziołach 100g (RYB) Ziemniaki 200g Surówka Coleslaw 150g (JAJ, GOR) Kompot owocowy b/c 250ml | Pomarańcze 1szt. | Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 30g (ZIA) Szynka gotowana 20g (SOJ) Ogórek konserw. 50g (GOR) | Sok pomidorowy 200ml | 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]: 1934 |
| | WEGETARIANSKA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Ser biały w plastrach 50g (BIA) Papryka 50g | Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym 350g (GLU) Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml | Banan 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 50g (ZIA) Ogórek konserw. 50g (GOR) | Soczek owocowy 200ml | 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 140g (GLU) Dżem 50g Papryka 50g | Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym 350g (GLU) Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml | Banan 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 50g (ZIA) Ogórek konserw. 50g (GOR) | Soczek owocowy 200ml | 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 jałtopisu.

| | | <i>Śniadanie</i> | <i>Obiad</i> | <i>Podwieczorek</i> | <i>Kolacja</i> | <i>Posiłek nocny</i> | <i>Wartość odżywcza</i> |
|-------------------|----------------|---|---|------------------------|---|---------------------------|--|
| | | | | | | | |
| 2026-05-09 sobota | PODSTAWOWA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Parówki drobiowe 2szrt. (SOJ) Kecup 10g Pomidor 50g | Krem z brokułów z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy duszony 200g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Surówka szwedzka 150g (GOR) Kompot owocowy 250ml | Jabłko 1 szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Polędwica sopocka 20g (SOJ) Serek topiony 25g (BIA) Ogórek zielony 40g Sałata 10g | Herbatniki 30g (GLU, JAJ) | 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 |
| | LĄTWOSTRAWNA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g | Zupa jarzynowa z zacierką 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy duszony 200g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Marchewka gotowana mini 150g Kompot owocowy 250ml | Jabłko pieczone 1 szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Polędwica sopocka 20g (SOJ) Serek homogenizowany 30g (BIA) Pomidor b/s 40g Sałata 10g | Herbatniki 30g (GLU, JAJ) | 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 140g (GLU) Margaryna 20g Parówki drobiowe 2szrt. (SOJ) Kecup 10g Pomidor 50g | Krem z brokułów z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy duszony 200g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Surówka szwedzka 150g (GOR) Kompot owocowy b/c 250ml | Jabłko 1 szt. | Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Polędwica sopocka 20g (SOJ) Serek topiony 25g (BIA) Ogórek zielony 40g Sałata 10g | Mandarynka 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 |
| | WEGETARIJAŃSKA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek homogenizowany 50g (BIA) Pomidor 50g | Krem z brokułów z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz warzywny z soczewicą 200g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Kompot owocowy 250ml | Jabłko 1 szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Paszтет warzywny 50g (SEL) Ogórek zielony 40g Sałata 10g | Herbatniki 30g (GLU, JAJ) | 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 |
| | WEGAMAŃSKA | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Pomidor 50g | Krem z brokułów z grzankami 350ml (GLU, SEL) Gulasz warzywny z soczewicą 200g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Kompot owocowy 250ml | Jabłko 1 szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Paszтет warzywny 50g (SEL) Ogórek zielony 40g Sałata 10g | Mandarynka 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 jadalnośpisu.

| | | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | Wartość odżywcza |
|-----------------------------|----------------------|---|--|------------------------|--|------------------------------|---|
| 2026-05-10 niedziela | PODSTAWOWA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka wiejska 20g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 30g (BIA) Pomidor 50g | Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Kolet schabowy panierowany 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy 250ml | Gruszka 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Paprykarz 50g (RYB) Ogórek kiszony 50g | Mus owocowy 100g | 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 ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka wiejska 20g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 30g (BIA) Pomidor b/s 50g | Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Schab gotowany 80g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml | Gruszka pieczona 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta z ryby gotowanej 50g (RYB) 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 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 kanapkowy smakowy 30g (BIA) Pomidor 50g | Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Kolet schabowy panierowany 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy b/c 250ml | Gruszka 1szt. | Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Paprykarz 50g (RYB) Ogórek kiszony 50g | Jogurt naturalny 1szt. (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2206,33 Białko ogółem [g]: 93,18 Tłuszcz [g]: 75,93 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 ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy smakowy 50g (BIA) Pomidor 50g | Krem z marchwi 350ml (GLU, SEL) Kotlety z ciecierzycy 2 szt. (GLU) Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy 250ml | Gruszka 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Paprykarz 50g (RYB) Ogórek kiszony 50g | 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 Sód [mg]: 1990 |
| | WEGAŃSKA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Pomidor 50g | Krem z marchwi 350ml (GLU, SEL) Kotlety z ciecierzycy 2 szt. (GLU) Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy 250ml | Gruszka 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g | 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 Sód [mg]: 1990 |

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

| | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | Wartość odżywcza | |
|--------------------------------|----------------------|--|---|------------------|--|------------------------------|--|
| 2026-05-11 poniedziałek | PODSTAWOWA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka wieprzowa 20g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) Papryka konserwowa 50g (GOR) | Zupa fasolowa 350ml (SEL) Makaron z serem 300g (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy 100ml Kompot owocowy 250ml | Banan 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z rzodkiewką 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor 40g Sałata 10g | Wafle ryżowe 3szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2161,33 Białko ogółem [g]: 91,22 Tuszczy [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]: 1789 |
| | ŁATWOSTRAWNA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka wieprzowa 20g (SOJ) Serek homogenizowany 30g (BIA) Pomidor b/s 50g | Krem z białych warzyw 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z serem 300g (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy 100ml Kompot owocowy 250ml | Banan 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z koperkiem 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 40g Sałata 10g | Wafle ryżowe 3szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2105,91 Białko ogółem [g]: 89,27 Tuszczy [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]: 1790 |
| | CIKRZYCOWA | Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka wieprzowa 20g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) Papryka konserwowa 50g (GOR) | Zupa fasolowa 350ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 300g (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy b/c 100ml Kompot owocowy b/c 250ml | Pomarańcze 1szt. | Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z rzodkiewką 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor 40g Sałata 10g | Wafle z ryżu brązowego 3szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2261,21 Białko ogółem [g]: 102,73 Tuszczy [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]: 1791 |
| | WEGETARIAŃSKA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 50g (BIA) Papryka konserwowa 50g (GOR) | Zupa fasolowa 350ml (SEL) Makaron z serem 300g (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy 100ml Kompot owocowy 250ml | Banan 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z rzodkiewką 50g (BIA) Pomidor 40g Sałata 10g | Wafle ryżowe 3szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2222,4 Białko ogółem [g]: 67,4 Tuszczy [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]: 1788 |
| | WEGANSKA | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Papryka konserwowa 50g (GOR) | Zupa fasolowa 350ml (SEL)Naleśniki z dżemem 2 szt. (GLU) (bez mleka i jajek) Kompot owocowy 250ml | Banan 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta z fasoli 50g Pomidor 40g Sałata 10g | Wafle ryżowe 3szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2964,78 Białko ogółem [g]: 65,4 Tuszczy [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]: 1787 |

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

| | | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | Wartość odżywcza |
|-------------------|---------------|---|--|-----------------------|--|------------------------------|--|
| 2026-05-12 wtorek | PODSTAWOWA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Paszтет drobiowy pieczony 30g (GLU, JAJ) Ser biały 25g (BIA) Ogórek kiszony 50g | Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot owocowy 250ml | Jabłko 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor 40g Sałata 10g | Jogurt owocowy 1szt. (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2347,56 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]: 1845 |
| | ŁĄTWOSTRAWNA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenny 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ser biały 25g (BIA) Pomidor b/s 50g | Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml | Jabłko pieczone 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor b/s 40g Sałata 10g | Jogurt owocowy 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]: 1847 |
| | CUKRZYCOWA | Herbata czarna granulowana 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 80g (GLU) Bułka grahamka 60g (GLU) Margaryna 20g Paszтет drobiowy pieczony 30g (GLU, JAJ) Ser biały 25g (BIA) Ogórek kiszony 50g | Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z jarzyn mieszanych 150g 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 | Jogurt naturalny 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]: 1844 |
| | WEGETARIAŃSKA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Ser biały w plastrach 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g | Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Kotlety ziemniaczane 2szt. Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot owocowy 250ml | Jabłko 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor 40g Sałata 10g | Jogurt owocowy 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]: 1841 |
| | WEGANSKA | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Paszтет sojowy 50g Ogórek kiszony 50g | Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Kotlety ziemniaczane 2szt. Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot owocowy 250ml | Jabłko 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Pomidor 40g Sałata 10g | Pomarańcze 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]: 1841 |

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

| | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | Wartość odżywcza | |
|-------------------------|------------------|--|--|------------------------|---|-------------------------------|--|
| 2026-05-13 środa | PODSTAWOWA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek twarogowy waniliowy 25g (BIA) Dżem 30g Ogórek zielony 50g | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, SEL) Bitki wieprzowe smażone 100g Sos własny 100ml (SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml | Gruszka 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Serek topiony 25g (BIA) Pomidor 50g | Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU) | Wart. energetyczna [kcal]: 2339,51 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]: 1963 |
| | LĄTWOŚCIOWA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek twarogowy waniliowy 25g (BIA) Dżem 30g Pomidor b/s 50g | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos ziołowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml | Gruszka pieczona 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g | Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU) | 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]: 1965 |
| | CUKRZYCOWA | Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 30g (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ) Ogórek zielony 50g | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, SEL) Bitki wieprzowe smażone 100g Sos własny 100ml (SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy b/c 250ml | Gruszka 1 szt. | Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Serek topiony 25g (BIA) Pomidor 50g | Mandarynka 1szt. | 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]: 1964 |
| | WEGETARIANSKA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 50g (BIA) Ogórek zielony 50g | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, SEL) Kotlety z fasoli 2 szt. (GLU) Sos ziołowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml | Gruszka 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek topiony 50g (BIA) Pomidor 50g | Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU) | 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]: 1967 |
| | WEGANSKA | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Ogórek zielony 50g | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, SEL) Kotlety z fasoli 2 szt. (GLU) Sos ziołowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml | Gruszka 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta słonecznikowa z koperkiem 50g Pomidor 50g | Mandarynka 1szt. | 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]: 1967 |

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

| | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | Wartość odżywcza | |
|---------------------|------------------|---|---|------------------|--|------------------------------|--|
| 2026-05-14 czwartek | PODSTAWOWA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Połudwica sopocka 20g (SOJ) Serek kanapkowy 30g (BIA) Papryka 50g | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 200g (GLU, SEL) Ryż 200g Marchewka z groszkiem 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 konserwowy 50g (GOR) | Wafle kukurydziane 3szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2227,13 Białko ogółem [g]: 75,67 Tuszczyz [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]: 1777 |
| | LATWOSTRAWNA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Połudwica sopocka 20g (SOJ) Serek kanapkowy 30g (BIA) Pomidor b/s 40g Salata 10g | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 200g (GLU, SEL) Ryż 200g Marchewka w kostce 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) Pomidor b/s 40g Salata 10g | Wafle kukurydziane 3szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2166,79 Białko ogółem [g]: 72,83 Tuszczyz [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]: 1778 |
| | CUKRZYCOWA | Herbata czarna granulowana 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Połudwica sopocka 20g (SOJ) Serek kanapkowy 30g (BIA) Papryka 50g | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 200g (GLU, SEL) Ryż 200g Marchewka z groszkiem 150g Kompot owocowy b/c 250ml | Pomarańcze 1szt. | Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta mięsno - warzywna 30g (SEL) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ogórek konserwowy 50g (GOR) | Wafle z ryżu brązowego 3szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2498,30 Białko ogółem [g]: 93,09 Tuszczyz [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]: 1780 |
| | WEGETARIAŃSKA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy 50g (BIA) Papryka 50g | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Risotto warzywne z fasolą 350g (SEL) Kompot owocowy 250ml | Banan 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta warzywna 50g (SEL) Ogórek konserwowy 50g (GOR) | Wafle kukurydziane 3szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2213,4 Białko ogółem [g]: 89,97 Tuszczyz [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]: 1776 |
| | WEGAŃSKA | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Papryka 50g | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL) Risotto warzywne z fasolą 350g (SEL) Kompot owocowy 250ml | Banan 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta warzywna 50g (SEL) Ogórek konserwowy 50g (GOR) | Wafle kukurydziane 3szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 1102,4 Białko ogółem [g]: 79,2 Tuszczyz [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]: 1776 |

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

| | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | Wartość odżywcza | |
|-------------------|------------------|---|--|-----------------------|---|---------------------------|---|
| 2026-05-15 piątek | PODSTAWOWA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta jajeczna 50g (JAJ, 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 | Jabłko 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka gotowana 20g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) Ogórek zielony 40g Sałata 10g | Herbatniki 30g (GLU, JAJ) | Wart. energetyczna [kcal]: 2555,25 Białko ogółem [g]: 107,03 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 |
| | ŁĄTWOŚCIAWA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta jajeczna 50g (JAJ, BIA) Pomidor b/s 50g | Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml | Jabłko pieczone 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka gotowana 20g (SOJ) Serek homogenizowany 30g (BIA) Pomidor b/s 50g | Herbatniki 30g (GLU, JAJ) | 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 Pasta jajeczna 50g (JAJ, 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 Szynka gotowana 20g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) Ogórek zielony 40g Sałata 10g | Pomarańcze 1szt. | 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]: 1934 |
| | WEGETARIAŃSKA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta jajeczna 50g (JAJ, BIA) Pomidor 50g | Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 2szt. (GLU) Kompot owocowy 250ml | Jabłko 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 40g Sałata 10g | Herbatniki 30g (GLU, JAJ) | 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 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta z fasoli 50g Pomidor 50g | Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 2szt. (GLU) Kompot owocowy 250ml | Jabłko 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 40g Sałata 10g | Pomarańcze 1szt. | 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 | |
|-------------------|------------------|---|---|------------------------|---|-------------------------|--|
| 2026-05-16 sobota | PODSTAWOWA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka wiejska 20g (SOJ) Dżem 30g Pomidor 50g | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowo – serowym 350g (GLU, JAJ, BIA) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy 250ml | Gruszka 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pasta twarogowa pomidorowa 30g (BIA) Ogórek kiszony 40g Sałata 10g | Mus owocowy 100g | Wart. energetyczna [kcal]: 2450,10 Białko ogółem [g]: 119,01 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 |
| | LĄTWOŚTRAWNA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka wiejska 20g (SOJ) Dżem 30g Pomidor b/s 50g | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z kurczakiem w delikatnym sosie jogurtowo - ziołowym 350g (GLU, JAJ, BIA) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy 250ml | Gruszka pieczona 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pasta twarogowa pomidorowa 30g (BIA) Pomidor b/s 40g Sałata 10g | Mus owocowy 100g | Wart. energetyczna [kcal]: 2282,29 Białko ogółem [g]: 130,18 Tłuszcz [g]: 94,18 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 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka wiejska 20g (SOJ) Ser biały w plastrach 30g (BIA) Pomidor 50g | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowo – serowym 350g (GLU, JAJ, BIA) 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) Pasta twarogowa pomidorowa 30g (BIA) Ogórek kiszony 40g Sałata 10g | Mandarynka 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 ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Pomidor 50g | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z groszkiem i pieczarkami w sosie pomidorowym 350g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250ml | Gruszka 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta twarogowa pomidorowa 50g (BIA) Ogórek kiszony 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 |
| | WEGANSKA | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Pomidor 50g | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL) Makaron z groszkiem i pieczarkami w sosie pomidorowym 350g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250ml | Gruszka 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 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.

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med