

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-03-11 środa	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU, BIA) Margaryna 20g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 50g (BIA) Pomidor 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Pieczeń rzymska 100g (JAJ, GLU) Sos koperkowy 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 Szyńka wieprzowa 20g (SOJ) Ser topiony 25g (BIA) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Sucharki 30g (GLU)	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 ryżem 300ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Serek twarogowy waniliowy 50g (BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Pieczeń rzymska 100g (JAJ, GLU) Sos koperkowy 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 Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Sucharki 30g (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]: 2019mg
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 80g (GLU) Bułka grahamka 60g (GLU) Margaryna 20g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 50g (BIA) Pomidor 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Pieczeń rzymska 100g (JAJ, GLU) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Szyńka wieprzowa 20g (SOJ) Ser topiony 25g (BIA) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Wafle z ryżu brązowego 3szt.	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
	WEGETARIANSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 50g (BIA) Pomidor 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Jajko gotowane 2 szt. (JAJ) Sos koperkowy 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 Ser topiony 50g (BIA) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Sucharki 30g (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]: 2022mg
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Hummus 50g (ZIA) Pomidor 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Kotlety z fasoli 2 szt. (GLU) Sos koperkowy 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 Wędlina sojowa 50g (SOJ) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Sucharki 30g (GLU)	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	
2026-03-12 czwartek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Połędwica sopacka 20g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 25g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Krupnik z kasza jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Gulasz drobiowy 200g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka szwedzka 150g (GOR) Kompot owocowy 250ml	Kiwi 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor 40g Sałata 10g	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2227,13 Białko ogółem [g]: 75,67 Tuszc [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
	LĄTWOŚCIOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Połędwica sopacka 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Krupnik z kasza jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Gulasz drobiowy 200g (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	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2166,79 Białko ogółem [g]: 72,83 Tuszc [g]: 76,02 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 140g (GLU) Margaryna 20g Połędwica sopacka 20g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 25g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Krupnik z kasza jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Gulasz drobiowy 200g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka szwedzka 150g (GOR) Kompot owocowy b/c 250ml	Kiwi 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor 40g Sałata 10g	Jabłko 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2498,30 Białko ogółem [g]: 93,09 Tuszc [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
	WEGETARIANSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy smakowy 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Krupnik z kasza jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Gulasz warzywny z soczewicą 200g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka szwedzka 150g (GOR) Kompot owocowy 250ml	Kiwi 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor 40g Sałata 10g	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2213,4 Białko ogółem [g]: 89,97 Tuszc [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 140g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Ogórek kiszony 50g	Krupnik z kasza jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Gulasz warzywny z soczewicą 200g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka szwedzka 150g (GOR) Kompot owocowy 250ml	Kiwi 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta warzywna 50g (SEL) Pomidor 40g Sałata 10g	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 1102,4 Białko ogółem [g]: 79,2 Tuszc [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	
2026-03-13 piątek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z ziołami 50g (BIA) Papryka 50g	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Ryba z pieca w ziołach 100g (RYB) 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 Hummus 30g (ZIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	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]: 1922mg
	LĄTWOŚTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z ziołami 50g (BIA) Pomidor b/s 50g	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Ryba z pieca w ziołach 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Polędwica sopocka 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]: 1945mg
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z ziołami 50g (BIA) Papryka 50g	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Ryba z pieca w ziołach 100g (RYB) Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty i marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Pomarańcza 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 30g (ZIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	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]: 1934mg
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z ziołami 50g (BIA) Papryka 50g	Barszcz czerwony 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 Hummus 50g (ZIA) Ogórek kiszony 50g	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]: 1932mg
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Wędlina sojowa 50g (SOJ) Papryka 50g	Barszcz czerwony 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 Hummus 50g (ZIA) Ogórek kiszony 50g	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	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	
2026-03-14 sobota	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Paszтет pieczony 50g (GLU, JAJ) Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z mięsem, zielonym groszkiem i warzywami 350g (SEL) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250ml	Mandarynka 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Polędwica sopocka 20g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 25g (BIA) Pomidor 40g Sałata 10g	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA, ORZ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2447,01 Białko ogółem [g]: 129,01 Tuszczyz [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
	LATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z mięsem i warzywami 350g (SEL) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250ml	Gruszka pieczona 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Polędwica sopocka 20g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 25g (BIA) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA, ORZ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2272,29 Białko ogółem [g]: 130,18 Tuszczyz [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]: 2021mg
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Paszтет pieczony 50g (GLU, JAJ) Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z mięsem, zielonym groszkiem i warzywami 350g (SEL) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250ml	Mandarynka 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Polędwica sopocka 20g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 25g (BIA) Pomidor 40g Sałata 10g	Jabłko 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2649,41 Białko ogółem [g]: 146,68 Tuszczyz [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
	WEGETARIANSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Ser biały w plastrach 50g (BIA) Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z warzywami i zielonym groszkiem 350g (SEL) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250ml	Mandarynka 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy smakowy 50g (BIA) Pomidor 40g Sałata 10g	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA, ORZ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2213,4 Białko ogółem [g]: 71,2 Tuszczyz [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
	WEGANSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta z ciecierzycy 50g Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z warzywami i zielonym groszkiem 350g (SEL) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250ml	Mandarynka 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Pomidor 40g Sałata 10g	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA, ORZ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2002,4 Białko ogółem [g]: 69,4 Tuszczyz [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	
2026-03-15 niedziela	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta jajeczna 30g (JAJ, BIA) Szynka wiejska 20g (SOJ) Pomidor 50g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka panierowana 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 25g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2156,22 Białko ogółem [g]: 79,72 Tuszczy [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 Pasta jajeczna 30g (JAJ, BIA) Szynka wiejska 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) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko pieczone 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 1978,34 Białko ogółem [g]: 75,06 Tuszczy [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 Pasta jajeczna 30g (JAJ, BIA) Szynka wiejska 20g (SOJ) Pomidor 50g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka panierowana 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 25g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Sok pomidorowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2206,33 Białko ogółem [g]: 93,18 Tuszczy [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
	WEGETARIANSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta jajeczna 50g (JAJ, BIA) Pomidor 50g	Krem z marchwi 350ml (GLU, SEL) Kotlet ziemniaczany – warzywny 2 szt. (GLU) Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2245,5 Białko ogółem [g]: 78,7 Tuszczy [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 ziemniaczany – warzywny 2 szt. (GLU) Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Ogórek zielony 50g	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 3245,33 Białko ogółem [g]: 71,2 Tuszczy [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
2026-03-16 poniedziałek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta z ryby gotowanej 50g (RYB) Papryka konserwowa 50g (GOR)	Żurek 350ml (GLU, SEL) Makaron z serem 300g (GLU, JAJ, BIA) Mus jabłkowy 100g Kompot owocowy 250ml	Pomarańcze 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek homogenizowany 25g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor 40g Sałata 10g	Wafle ryżowe 3szt. 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 Pasta z ryby gotowanej 50g (RYB) Pomidor b/s 50g	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Makaron z serem 300g (GLU, JAJ, BIA) Mus jabłkowy 100g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Serek homogenizowany 25g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Wafle ryżowe 3szt. 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 Pasta z ryby gotowanej 50g (RYB) Papryka konserwowa 50g (GOR)	Żurek 350ml (GLU, SEL) Makaron z serem b/c 300g (GLU, JAJ, BIA) Mus jabłkowy b/c 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Pomarańcze 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Serek homogenizowany 25g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor 40g Sałata 10g	Wafle z ryżu brązowego 3szt. 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 Pasta z ryby gotowanej 50g (RYB) Papryka konserwowa 50g (GOR)	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Makaron z serem 300g (GLU, JAJ, BIA) Mus jabłkowy 100g Kompot owocowy 250ml	Pomarańcze 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek homogenizowany 50g (BIA) Pomidor 40g Sałata 10g	Wafle ryżowe 3szt. 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 grysikowa 350ml (GLU, SEL) Naleśniki z dżemem 2 szt. (GLU) (bez mleka i jajek) Kompot owocowy 250ml	Pomarańcze 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Pomidor 40g Sałata 10g	Wafle ryżowe 3szt. 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
2026-03-17 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 Szynka gotowana 20g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) Pomidor 50g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Kotlet mielony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 40g Sałata 10g	Kefir 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2349,56 Białko ogółem [g]: 98,88 Tuszc [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 Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BAI, GLU, SEL) Pulpet drobiowy 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (BAI, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka pieczona 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Kefir 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2319,36 Białko ogółem [g]: 100,95 Tuszc [g]: 57,92 Kw. tł. nasycone [g]: 15,64 Węglowodany ogółem [g]: 356,12 W tym cukry [g]: 92,12 Błonnik pokarmowy [g]: 19,42 Sól [g]: 4,37
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 80g (GLU) Bułka grahamka 60g (GLU) Margaryna 20g Szynka gotowana 20g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) Pomidor 50g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Kotlet mielony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 40g Sałata 10g	Kefir 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2310,02 Białko ogółem [g]: 128,57 Tuszc [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 Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 50g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Kotlety z ciecierzycy 2szt. (GLU) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek ziarnisty 50g (BIA) Ogórek kiszony 40g Sałata 10g	Kefir 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2123,4 Białko ogółem [g]: 76,5 Tuszc [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 kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Kotlety z ciecierzycy 2szt. (GLU) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta z fasoli 50g (SEL) Ogórek kiszony 40g Sałata 10g	Kefir 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2145,2 Białko ogółem [g]: 69,45 Tuszc [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	
2026-03-18 środa	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. kukurydzianymi 300ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek na słodko 25g (BIA) Dżem 30g Pomidor 50g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, SEL, GLU, JAJ) Palczki pieczone 2szt. Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Polędwica sopočka 20g (SOJ) Ser topiony 25g (BIA) Ogórek zielony 50g	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2340,51 Białko ogółem [g]: 88,65 Tuszczy [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
	LATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. kukurydzianymi 300ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek na słodko 25g (BIA) Dżem 30g Pomidor b/s 50g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, SEL, GLU, JAJ) Palczki gotowane 2szt. Sos biały 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Polędwica sopočka 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2182,57 Białko ogółem [g]: 98,11 Tuszczy [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 Twaróg 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, SEL, GLU, JAJ) Palczki pieczone 2szt. Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Mandarynka 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Polędwica sopočka 20g (SOJ) Ser topiony 25g (BIA) Ogórek zielony 50g	Jabłko 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2459,74 Białko ogółem [g]: 122,22 Tuszczy [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 pt. kukurydzianymi 300ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek na słodko 25g (BIA) Dżem 30g Pomidor 50g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, SEL, GLU, JAJ) Kotlety ziemniaczane 2 szt. (GLU) Sos biały 100ml (BIA, GLU, SEL) Marchewka z groszkiem 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2124,2 Białko ogółem [g]: 87,6 Tuszczy [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 Pomidor 50g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, SEL, GLU, JAJ) Kotlety ziemniaczane 2 szt. (GLU) Sos biały 100ml (BIA, GLU, SEL) Marchewka z groszkiem 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 50g (ZIA) Ogórek zielony 50g	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 3129,12 Białko ogółem [g]: 78,9 Tuszczy [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	
2026-03-19 czwartek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka gotowana 20g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 25g (BIA) Papryka konserwowa 50g (GOR)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Łazanki z mięsem i kapustą 350g (GLU, JAJ, SEL) Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Parówki 2szt. (SOJ) Kecup 10g Ogórek kiszony 40g Sałata 10g	Kanapka z serkiem homogenizowanym i pomidorem 1 (chleb pszenno-żytni) szt. (GLU, 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
	LĄTWOŚCIOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka gotowana 20g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 25g (BIA) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem mięsno – warzywnym 300g (GLU, JAJ, SEL) 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	Kanapka z serkiem homogenizowanym i pomidorem (chleb pszenny) 1 szt. (GLU, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2166,79 Białko ogółem [g]: 72,83 Tłuszcz [g]: 74,02 Kw. tł. nasycone [g]: 19,00 Węglowodany ogółem [g]: 309,44 W tym cukry [g]: 59,55 Błonnik pokarmowy [g]: 24,33 Sód [mg]: 1745mg
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka gotowana 20g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 25g (BIA) Papryka konserwowa 50g (GOR)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Łazanki z mięsem i kapustą 350g (GLU, JAJ, SEL) Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Parówki 2szt. (SOJ) Kecup 10g Ogórek kiszony 40g Sałata 10g	Kanapka z serkiem homogenizowanym i pomidorem 1 (chleb graham) szt. (GLU, BIA)	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 140g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy smakowy 50g (BIA) Papryka konserwowa 50g (GOR)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Curry warzywne 200g (GLU, SEL) Makaron 200g (GLU, JAJ) 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	Kanapka z serkiem homogenizowanym i pomidorem (chleb pszenno-żytni) 1szt. (GLU, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2213,4 Białko ogółem [g]: 89,97 Tłuszcz [g]: 118,76 Kw. tł. nasycone [g]: 12,3 Węglowodany ogółem [g]: 345,4 W tym cukry [g]: 105,12 Błonnik pokarmowy [g]: 31,43 Sód [mg]: 1756mg
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Papryka konserwowa 50g (GOR)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Curry warzywne 200g (GLU, SEL) Makaron 200g (GLU, JAJ) 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]: 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
2026-03-20 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 Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Zupa serowa z groszkiem ptysiowym 350ml (BIA, GLU, SEL) Ryba panierowana 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kiszzonej kapusty i marchewki 150g Kompot owocowy 250ml	Mandarynka 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z koperkiem 30g (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOI) Pomidor 40g Sałata 10g	Biszkopty 30g (JAJ, GLU)	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
	ŁĄTWOŚCIWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor b/s 50g	Zupa jarzynowa z dr. makaronem 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Ryba z pieca w ziołach 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z tartej marchewki 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka pieczona 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z koperkiem 50g (BIA) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Biszkopty 30g (JAJ, GLU)	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 1szt. (JAJ) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Zupa serowa z groszkiem ptysiowym 350ml (BIA, GLU, SEL) Ryba gotowana 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z kiszzonej kapusty i marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Mandarynka 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z koperkiem 30g (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOI) Pomidor 40g Sałata 10g	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]: 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 1szt. (JAJ) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Zupa jarzynowa z dr. makaronem 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Racuchy z jabłkiem 300g (GLU) Surówka z tartej marchewki 150g Kompot owocowy 250ml	Mandarynka 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 30g (ZIA) Twarożek z koperkiem 50g (BIA) Pomidor 40g Sałata 10g	Biszkopty 30g (JAJ, GLU)	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 Ogórek konserw. 50g (GOR)	Zupa jarzynowa z dr. makaronem 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Racuchy z jabłkiem 300g (GLU) bez jajek i mleka Surówka z tartej marchewki 150g Kompot owocowy 250ml	Mandarynka 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta z ciecierzycy 50g Pomidor 40g Sałata 10g	Biszkopty 30g (JAJ, GLU)	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

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med