

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-04-27 poniedziałek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 25g (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ) Papryka 40g Sałata 10g	Zupa grochówka 350ml (SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 350g Sos jogurtowy 100ml (BIA) Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta mięsno warzywna 30g (SEL) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA, ORZ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2160,33 Białko ogółem [g]: 91,22 Tuszczyz [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 pt. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy smakowy 30g (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 350g Sos jogurtowy 100ml (BIA) Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta mięsno warzywna 30g (SEL) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA, ORZ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2105,91 Białko ogółem [g]: 89,27 Tuszczyz [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 Ser żółty 25g (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ) Papryka 40g Sałata 10g	Zupa grochówka 350ml (SEL) Jajko gotowane 2 szt. (JAJ) Ryż pełnoziarnisty 200g Delikatny sos chrzanowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Mandarynka 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta mięsno warzywna 30g (SEL) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Gruszka 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2261,21 Białko ogółem [g]: 102,73 Tuszczyz [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 pt. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 50g (BIA) Papryka 40g Sałata 10g	Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 350g Sos jogurtowy 100ml (BIA) Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta warzywna 50g (SEL) Ogórek zielony 50g	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA, ORZ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2222,4 Białko ogółem [g]: 67,4 Tuszczyz [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 Wędlina sojowa 50g (SOJ) Pomidor 40g Sałata 10g	Zupa ziemniaczana 350ml (SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 350g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta warzywna 50g (SEL) Ogórek zielony 50g	Gruszka 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2964,78 Białko ogółem [g]: 65,4 Tuszczyz [g]: 96,83 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 345,6 W tym cukry [g]: 71,83 Błonnik pokarmowy [g]: 33,42 Sól [g]: 11,08

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

2026-04-28 wtorek		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-04-28 wtorek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Serek topiony 25g (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek homogenizowany 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor 40g Sałata 10g	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2349,56 Białko ogółem [g]: 98,88 Tłuszcz [g]: 60,57 Kw. tł. nasycone [g]: 15,62 Węglowodany ogółem [g]: 353,13 W tym cukry [g]: 89,94 Błonnik pokarmowy [g]: 19,60 Sól [g]: 6,16
	ŁĄTWOSTRAWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Dżem 25g Szynka gotowana 20g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana mini 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko pieczone 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Serek homogenizowany 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2319,36 Białko ogółem [g]: 100,95 Tłuszcz [g]: 57,92 Kw. tł. nasycone [g]: 15,64 Węglowodany ogółem [g]: 356,12 W tym cukry [g]: 92,12 Błonnik pokarmowy [g]: 19,42 Sól [g]: 4,37
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 80g (GLU) Bułka grahamka 60g (GLU) Margaryna 20g Serek topiony 25g (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Serek homogenizowany 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor 40g Sałata 10g	Sok pomidorowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2310,02 Białko ogółem [g]: 128,57 Tłuszcz [g]: 67,39 Kw. tł. nasycone [g]: 19,06 Węglowodany ogółem [g]: 305,08 W tym cukry [g]: 26,41 Błonnik pokarmowy [g]: 29,72 Sól [g]: 12,89
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Serek topiony 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Kotlety z ciecierzycy 2 szt. (GLU) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek homogenizowany 50g (BIA) Pomidor 40g Sałata 10g	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2123,4 Białko ogółem [g]: 76,5 Tłuszcz [g]: 96,55 Kw. tł. nasycone [g]: 13,4 Węglowodany ogółem [g]: 372,1 W tym cukry [g]: 87,61 Błonnik pokarmowy [g]: 24,70 Sól [g]: 8,10
	WEGANŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Ogórek kiszony 50g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Kotlety z ciecierzycy 2 szt. (GLU) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta z fasoli 50g Pomidor 40g Sałata 10g	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2145,2 Białko ogółem [g]: 69,45 Tłuszcz [g]: 96,55 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 381,2 W tym cukry [g]: 87,61 Błonnik pokarmowy [g]: 24,70 Sól [g]: 8,10

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

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza	
2026-04-29 środa	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. kukurydzianymi 300ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek twarogowy waniliowy 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Papryka konserw. 50g (GOR)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Schab pieczony 100g Sos pieczeniowy 100ml (SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Ogórek zielony 50g	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2340,51 Białko ogółem [g]: 88,65 Tuszc [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
	LĄTWOŚTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. kukurydzianymi 300ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek twarogowy waniliowy 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka pieczona 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor b/s 50g	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2182,57 Białko ogółem [g]: 98,11 Tuszc [g]: 50,79 Kw. tł. nasycone [g]: 11,74 Węglowodany ogółem [g]: 338,74 W tym cukry [g]: 76,16 Błonnik pokarmowy [g]: 20,16 Sód [mg]: 2019mg
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Papryka konserw. 50g (GOR)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Schab pieczony 100g Sos pieczeniowy 100ml (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 Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Ogórek zielony 50g	Pomarańcze 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2459,74 Białko ogółem [g]: 122,22 Tuszc [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 pt. kukurydzianymi 300ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek twarogowy waniliowy 50g (BIA) Papryka konserw. 50g (GOR)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Kotlety ziemniaczane 2 szt. (GLU) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Ogórek zielony 50g	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2124,2 Białko ogółem [g]: 87,6 Tuszc [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 Wędlna sojowa 50g (SOJ) Papryka konserw. 50g (GOR)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (SEL) Kotlety ziemniaczane 2 szt. (GLU) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta z ciecierzycy 50g Ogórek zielony 50g	Pomarańcze 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3129,12 Białko ogółem [g]: 78,9 Tuszc [g]: 104,25 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 367,4 W tym cukry [g]: 99,70 Błonnik pokarmowy [g]: 25,84 Sód [mg]: 2022mg

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

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza	
2026-04-30 czwartek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 25g (BIA) Szynka wiejska 20g (SOJ) Pomidor 40g Sałata 10g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Łazanki z mięsem i kapustą 350g (GLU, JAJ, SEL) Kompot owocowy 250ml	Mandarynka 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta rybna z koperkiem 50g (RYB) Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Ciasto drożdżowe – 1 kawałek (GLU, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2227,13 Białko ogółem [g]: 75,67 Tłuszcz [g]: 76,16 Kw. tł. nasycone [g]: 19,77 Węglowodany ogółem [g]: 318,19 W tym cukry [g]: 67,39 Błonnik pokarmowy [g]: 26,87 Sód [mg]: 1765mg
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy smakowy 30g (BIA) Szynka wiejska 20g (SOJ) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem mięsno – warzywnym 350g (GLU, JAJ, SEL) Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta rybna z koperkiem 50g (RYB) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Ciasto drożdżowe – 1 kawałek (GLU, JAJ)	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 Ser żółty 25g (BIA) Szynka wiejska 20g (SOJ) Pomidor 40g Sałata 10g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Łazanki z mięsem i kapustą 350g (GLU, JAJ, SEL) Kompot owocowy b/c 250ml	Mandarynka 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta rybna z koperkiem 50g (RYB) Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Wafle ryżowe z ryżu brązowego 3szt.	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
	WEGETARIANSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 40g Sałata 10g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Curry warzywne 200g (SEL) Makaron 200g (GLU) Kompot owocowy 250ml	Mandarynka 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Paszтет sojowy 50g (SOJ) Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Ciasto drożdżowe – 1 kawałek (GLU, JAJ)	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
	WEGANSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Pomidor 40g Sałata 10g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL) Curry warzywne 200g (SEL) Makaron 200g (GLU) Kompot owocowy 250ml	Mandarynka 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Paszтет sojowy 50g (SOJ) Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Wafle ryżowe z ryżu brązowego 3szt.	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

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

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-05-01 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 Pasta jajeczna 50g (JAJ, BIA) Pomidor 50g	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana (miruna) 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kiszzonej kapusty i marchewki 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z koperkiem 30g (BIA) Szyńka drobiowa 20g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Mus owocowy 100g	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 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Pasta jajeczna 50g (JAJ, BIA) Pomidor b/s 50g	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana mini 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko pieczone 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z koperkiem 30g (BIA) Szyńka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Mus owocowy 100g	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 Pasta jajeczna 50g (JAJ, BIA) Pomidor 50g	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana (miruna) 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kiszzonej kapusty i marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z koperkiem 30g (BIA) Szyńka drobiowa 20g (SOJ) Ogórek zielony 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 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Pasta jajeczna 50g (JAJ, BIA) Pomidor 50g	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Naleśniki z dżemem 2 szt. (GLU) Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z koperkiem 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Mus owocowy 100g	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 Pasta z fasoli 50g Pomidor 50g	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Naleśniki z dżemem 2 szt. (GLU) (bez mleka i jajek) Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Mus owocowy 100g	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

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

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza	
2026-05-02 sobota	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Szynka gotowana 20g (SOJ) Serek topiony 25g (BIA) Papryka 40g Sałata 10g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz po węgiersku duszony 150g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Surówka Colesław 150g (JAJ, GOR) Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Hummus 30g (ZIA) Ogórek kiszony 50g	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2447,01 Białko ogółem [g]: 129,01 Tłuszcz [g]: 97,73 Kw. tł. nasycone [g]: 26,75 Węglowodany ogółem [g]: 270,38 W tym cukry [g]: 68,55 Błonnik pokarmowy [g]: 20,12 Sód [mg]: 2022mg
	ŁĄTWOŚTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenny 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 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]: 2272,29 Białko ogółem [g]: 130,18 Tłuszcz [g]: 74,18 Kw. tł. nasycone [g]: 20,79 Węglowodany ogółem [g]: 278,01 W tym cukry [g]: 72,12 Błonnik pokarmowy [g]: 20,01 Sód [mg]: 2021mg
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 80g (GLU) Bułka grahamka 60g (GLU) Margaryna 20g Szynka gotowana 20g (SOJ) Serek topiony 25g (BIA) Papryka 40g Sałata 10g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz po węgiersku duszony 150g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Surówka Colesław 150g (JAJ, GOR) Kompot owocowy b/c 250ml	Pomarańcze 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Hummus 30g (ZIA) Ogórek kiszony 50g	Gruszka 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2649,41 Białko ogółem [g]: 146,68 Tłuszcz [g]: 94,42 Kw. tł. nasycone [g]: 23,89 Węglowodany ogółem [g]: 250,4 W tym cukry [g]: 48,20 Błonnik pokarmowy [g]: 36,29 Sód [mg]: 2032mg
	WEGETARIANSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Serek topiony 50g (BIA) Papryka 40g Sałata 10g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz warzywny z soczewicą 200g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 50g (ZIA) Ogórek kiszony 50g	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2213,4 Białko ogółem [g]: 71,2 Tłuszcz [g]: 114,42 Kw. tł. nasycone [g]: 13,2 Węglowodany ogółem [g]: 315,4 W tym cukry [g]: 8,54 Błonnik pokarmowy [g]: 25,29 Sód [mg]: 2045mg
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Papryka 40g Sałata 10g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL) Gulasz warzywny z soczewicą 200g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 50g (ZIA) Ogórek kiszony 50g	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2002,4 Białko ogółem [g]: 69,4 Tłuszcz [g]: 114,42 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 322,3 W tym cukry [g]: 8,54 Błonnik pokarmowy [g]: 25,29 Sód [mg]: 2045mg

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

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza	
2026-05-03 niedziela	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Parówki drobiowe 2szt. (SOJ) Keczap 10g Ogórek zielony 50g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka panierowana 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Buraczki z chrzanem 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Serek ziarnisty 30g (BIA) Polędwica sopočka 20g (SOJ) Pomidor 50g	Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ)	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 pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko pieczone 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek ziarnisty 30g (BIA) Polędwica sopočka 20g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ)	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 Parówki drobiowe 2szt. (SOJ) Keczap 10g Ogórek zielony 50g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka panierowana 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Buraczki z chrzanem 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Serek ziarnisty 30g (BIA) Polędwica sopočka 20g (SOJ) Pomidor 50g	Mandarynka 1szt.	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 Serek ziarnisty 50g (BIA) Pomidor 50g	Krem z białych warzyw 350ml (SEL) Kotlet z fasoli 2 szt. (GLU) Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Buraczki z chrzanem 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta słonecznikowa z koperkiem 50g Ogórek zielony 50g	Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ)	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
	WEGANSKA	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 białych warzyw 350ml (SEL) Kotlet z fasoli 2 szt. (GLU) Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Buraczki z chrzanem 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta słonecznikowa z koperkiem 50g Ogórek zielony 50g	Mandarynka 1szt.	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

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

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-05-04 poniedziałek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ser biały w plastrach 30g (BIA) Pomidor 40g Sałata 10g	Żurek 350ml (GLU, SEL) Kopytka z twarogiem 300g (GLU, BIA) Sos owocowy 200ml Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Jajka gotowane 1szt. (JAJ) Papryka 50g	Wafle ryżowe 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2165,33 Białko ogółem [g]: 98,22 Tuszc [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 pt. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ser biały w plastrach 30g (BIA) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Kopytka z twarogiem 300g (GLU, BIA) Sos owocowy 200ml Kompot owocowy 250ml	Gruszka pieczona 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Jajka gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor b/s 50g	Wafle ryżowe 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2115,91 Białko ogółem [g]: 89,27 Tuszc [g]: 50,83 Kw. tł. nasycone [g]: 13,27 Węglowodany ogółem [g]: 332,81 W tym cukry [g]: 68,32 Błonnik pokarmowy [g]: 26,60 Sól [g]: 5,96
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ser biały w plastrach 30g (BIA) Pomidor 40g Sałata 10g	Żurek 350ml (GLU, SEL) Kopytka z twarogiem b/c 300g (GLU, BIA) Sos owocowy b/c 200ml Kompot owocowy b/c 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Jajka gotowane 1szt. (JAJ) Papryka 50g	Wafle ryżowe z ryżu brązowego 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2267,21 Białko ogółem [g]: 102,73 Tuszc [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
	WEGETARIANSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Ser biały w plastrach 50g (BIA) Pomidor 40g Sałata 10g	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 2szt. (GLU) Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Jajka gotowane 1szt. (JAJ) Papryka 50g	Wafle ryżowe 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2232,4 Białko ogółem [g]: 67,4 Tuszc [g]: 96,83 Kw. tł. nasycone [g]: 12,3 Węglowodany ogółem [g]: 356,7 W tym cukry [g]: 71,83 Błonnik pokarmowy [g]: 33,42 Sól [g]: 11,08
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Pomidor 40g Sałata 10g	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 2szt. (GLU) Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Papryka 50g	Wafle ryżowe 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2969,78 Białko ogółem [g]: 65,4 Tuszc [g]: 96,83 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 345,6 W tym cukry [g]: 71,83 Błonnik pokarmowy [g]: 33,42 Sól [g]: 11,08

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

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza	
2026-05-05 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 Paprykarz 50g (RYB) Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z mięsem, warzywami i zielonym groszkiem 350g (SEL) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy smakowy 25g (BIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ) Pomidor 40g Sałata 10g	Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2350,56 Białko ogółem [g]: 99,88 Tłuszcz [g]: 60,57 Kw. tł. nasycone [g]: 15,62 Węglowodany ogółem [g]: 353,13 W tym cukry [g]: 89,94 Błonnik pokarmowy [g]: 19,60 Sól [g]: 6,16
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Pasta z ryby gotowanej 50g (RYB) Pomidor b/s 50g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z mięsem i warzywami 350g (SEL) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy smakowy 25g (BIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2320,36 Białko ogółem [g]: 101,95 Tłuszcz [g]: 57,92 Kw. tł. nasycone [g]: 15,64 Węglowodany ogółem [g]: 356,12 W tym cukry [g]: 92,12 Błonnik pokarmowy [g]: 19,42 Sól [g]: 4,37
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 80g (GLU) Bułka grahamka 60g (GLU) Margaryna 20g Paprykarz 50g (RYB) Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z mięsem, warzywami i zielonym groszkiem 350g (SEL) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250ml	Pomarańcze 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy smakowy 25g (BIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ) Pomidor 40g Sałata 10g	Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2310,02 Białko ogółem [g]: 128,57 Tłuszcz [g]: 67,39 Kw. tł. nasycone [g]: 19,06 Węglowodany ogółem [g]: 305,08 W tym cukry [g]: 26,41 Błonnik pokarmowy [g]: 29,72 Sól [g]: 12,89
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Paprykarz 50g (RYB) Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml (BIA, GLU, SEL) Risotto warzywne z zielonym groszkiem 350g (SEL) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy smakowy 50g (BIA) Pomidor 40g Sałata 10g	Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2123,4 Białko ogółem [g]: 76,5 Tłuszcz [g]: 96,55 Kw. tł. nasycone [g]: 13,4 Węglowodany ogółem [g]: 372,1 W tym cukry [g]: 87,61 Błonnik pokarmowy [g]: 24,70 Sól [g]: 8,10
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml (GLU, SEL) Risotto warzywne z zielonym groszkiem 350g (SEL) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Paszтет warzywny 50g (SEL) 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 Sól [g]: 8,10

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

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza	
2026-05-06 środa	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. kukurydzianymi 300ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta twarogowa z rzodkiewką 50g (BIA) Pomidor 50g	Zupa koperkowa z ryżem 350ml (BIA, GLU, SEL) Palczki z kurczaka pieczone 2szt. Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ser topiony 25g (BIA) Ogórek zielony 50g	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2343,51 Białko ogółem [g]: 91,65 Tuszc [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 50g (BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa koperkowa z ryżem 350ml (BIA, GLU, SEL) Palczki gotowane 2szt. Sos biały 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana w kostce 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko pieczone 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 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 Tuszc [g]: 50,79 Kw. tł. nasycone [g]: 11,74 Węglowodany ogółem [g]: 338,74 W tym cukry [g]: 76,16 Błonnik pokarmowy [g]: 20,16 Sód [mg]: 2019mg
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta twarogowa z rzodkiewką 50g (BIA) Pomidor 50g	Zupa koperkowa z ryżem 350ml (BIA, GLU, SEL) Palczki z kurczaka pieczone 2szt. Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ser topiony 25g (BIA) Ogórek zielony 50g	Mandarynka 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2439,74 Białko ogółem [g]: 122,22 Tuszc [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 Pasta twarogowa z rzodkiewką 50g (BIA) Pomidor 50g	Zupa koperkowa z ryżem 350ml (BIA, GLU, SEL) Kotlety ziemniaczano – warzywne 2szt. (GLU) Sos biały 100ml (BIA, GLU, SEL) Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Ser topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2124,2 Białko ogółem [g]: 87,6 Tuszc [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 koperkowa z ryżem 350ml (GLU, SEL) Kotlety ziemniaczano – warzywne 2szt. (GLU) Sos biały 100ml (BIA, GLU, SEL) Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Mandarynka 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3129,12 Białko ogółem [g]: 78,9 Tuszc [g]: 104,25 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 367,4 W tym cukry [g]: 99,70 Błonnik pokarmowy [g]: 25,84 Sód [mg]: 2022mg

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

Jadłospis przygotowany przez catering Food4Med