

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza	
2026-05-17 niedziela	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszka manną 350ml (BIA, GLU) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Papryka 40g Sałata 10g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Schab pieczony 100g Sos pieczeniowy 100ml (GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z czerwonej kapusty na ciepło 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 30g (ZIA) Ser żółty 25g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Wafle ryżowe 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2146,24 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]: 1988
	LATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszka manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Schab gotowany 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 homogenizowany 50g (BIA) Pomidor b/s 50g	Wafle ryżowe 3szt.	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]: 1976
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Papryka 40g Sałata 10g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Schab pieczony 100g Sos pieczeniowy 100ml (GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z czerwonej kapusty na ciepło 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 30g (ZIA) Ser żółty 25g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Wafle ryżowe z ryżu brązowego 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2206,33 Białko ogółem [g]: 93,18 Tłuszcz [g]: 75,03 Kw. tł. nasycone [g]: 23,57 Węglowodany ogółem [g]: 315,88 W tym cukry [g]: 24,46 Błonnik pokarmowy [g]: 31,73 Sód [mg]: 1973
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszka manną 350ml (BIA, GLU) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Papryka 40g Sałata 10g	Krem z marchwi 350ml (GLU, SEL) Kotlety z ciecierzycy 2 szt. (GLU) Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z czerwonej kapusty na ciepło 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 30g (ZIA) Ser żółty 25g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Wafle ryżowe 3szt.	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]: 1956
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Papryka 40g Sałata 10g	Krem z marchwi 350ml (GLU, SEL) Kotlety z ciecierzycy 2 szt. (GLU) Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z czerwonej kapusty na ciepło 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 50g (ZIA) Ogórek kiszony 50g	Sucharki 30g (GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 3245,33 Białko ogółem [g]: 71,2 Tłuszcz [g]: 122,70 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 343,3 W tym cukry [g]: 58,94 Błonnik pokarmowy [g]: 28,66 Sód [mg]: 1960

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

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-05-18 poniedziałek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka gotowana 20g (SOJ) Serek topiony 25g (BIA) Ogórek zielony 40g Sałata 10g	Zupa grochówka 350ml (SEL) Kopytka z twarogiem 300g (GLU, BIA) Sos owocowy 200ml Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z koperkiem 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor 50g	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2162,31 Białko ogółem [g]: 91,22 Tłuszcz [g]: 55,19 Kw. tł. nasycone [g]: 13,68 Węglowodany ogółem [g]: 333,27 W tym cukry [g]: 58,40 Błonnik pokarmowy [g]: 32,93 Sód [mg]: 19823
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Kopytka z twarogiem 300g (GLU, BIA) Sos owocowy 200ml Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z koperkiem 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2105,91 Białko ogółem [g]: 89,27 Tłuszcz [g]: 50,83 Kw. tł. nasycone [g]: 13,27 Węglowodany ogółem [g]: 332,81 W tym cukry [g]: 68,32 Błonnik pokarmowy [g]: 26,60 Sód [mg]: 1912
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka gotowana 20g (SOJ) Serek topiony 25g (BIA) Ogórek zielony 40g Sałata 10g	Zupa grochówka 350ml (SEL) Kopytka z twarogiem 300g (GLU, BIA) Sos owocowy b/c 200ml Kompot owocowy b/c 250ml	Pomarańcze 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z koperkiem 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor 50g	Sok pomidorowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2261,21 Białko ogółem [g]: 102,73 Tłuszcz [g]: 62,62 Kw. tł. nasycone [g]: 18,30 Węglowodany ogółem [g]: 339,33 W tym cukry [g]: 53,31 Błonnik pokarmowy [g]: 42,71 Sód [mg]: 1945
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Serek topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 40g Sałata 10g	Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Kopytka z twarogiem 300g (GLU, BIA) Sos owocowy 200ml Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z koperkiem 50g (BIA) Pomidor 50g	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2222,4 Białko ogółem [g]: 67,4 Tłuszcz [g]: 96,83 Kw. tł. nasycone [g]: 12,3 Węglowodany ogółem [g]: 356,7 W tym cukry [g]: 71,83 Błonnik pokarmowy [g]: 33,42 Sód [mg]: 1924
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Ogórek zielony 40g Sałata 10g	Zupa ziemniaczana 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 Wędliina sojowa 50g (SOJ) Pomidor 50g	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2964,78 Białko ogółem [g]: 65,4 Tłuszcz [g]: 96,83 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 345,6 W tym cukry [g]: 71,83 Błonnik pokarmowy [g]: 33,42 Sód [mg]: 1926
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza

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

2026-05-19 wtorek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Szynka wieprzowa 20g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 30g (BIA) Pomidor 50g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Paprykarz 50g (RYB) Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Kefir 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2349,56 Białko ogółem [g]: 98,88 Tłuszcz [g]: 60,57 Kw. tł. nasycone [g]: 15,62 Węglowodany ogółem [g]: 353,13 W tym cukry [g]: 89,94 Błonnik pokarmowy [g]: 19,60 Sód [mg]: 1876
	LĄTWOŚC IAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Szynka wieprzowa 20g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 30g (BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka pieczona 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta z ryby gotowanej 50g (RYB) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Kefir 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2319,36 Białko ogółem [g]: 100,95 Tłuszcz [g]: 57,92 Kw. tł. nasycone [g]: 15,64 Węglowodany ogółem [g]: 356,12 W tym cukry [g]: 92,12 Błonnik pokarmowy [g]: 19,42 Sód [mg]: 1879
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 80g (GLU) Bułka grahamka 60g (GLU) Margaryna 20g Szynka wieprzowa 20g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 30g (BIA) Pomidor 50g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Paprykarz 50g (RYB) Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Kefir 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2310,02 Białko ogółem [g]: 128,57 Tłuszcz [g]: 67,39 Kw. tł. nasycone [g]: 19,06 Węglowodany ogółem [g]: 305,08 W tym cukry [g]: 26,41 Błonnik pokarmowy [g]: 29,72 Sód [mg]: 1901
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy smakowy 50g (BIA) Pomidor 50g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Kotlety ziemniaczano – warzywne 2szt. (SEL, 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 Paprykarz 50g (RYB) Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Kefir 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2123,4 Białko ogółem [g]: 76,5 Tłuszcz [g]: 96,55 Kw. tł. nasycone [g]: 13,4 Węglowodany ogółem [g]: 372,1 W tym cukry [g]: 87,61 Błonnik pokarmowy [g]: 24,70 Sód [mg]: 1870
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Kotlety ziemniaczano – warzywne 2szt. (SEL, 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 konserwowy 50g (GOR)	Jabłko 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2145,2 Białko ogółem [g]: 69,45 Tłuszcz [g]: 96,55 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 381,2 W tym cukry [g]: 87,61 Błonnik pokarmowy [g]: 24,70 Sód [mg]: 1869

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

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-05-20 <i>środa</i>	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Papryka 40g Sałata 10g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, SEL) Paleczki z kurczaka pieczone 2szt. Ziemniaki gotowane 200g Marchewka z groszkiem 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Ogórek zielony 50g	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2342,51 Białko ogółem [g]: 88,65 Tłuszcz [g]: 64,56 Kw. tł. nasycone [g]: 12,08 Węglowodany ogółem [g]: 348,51 W tym cukry [g]: 75,76 Błonnik pokarmowy [g]: 22,15 Sód [mg]: 2009
	LATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek na słodko 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, SEL) Paleczki z kurczaka gotowane 2szt. Sos biały (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko pieczone 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor b/s 50g	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2183,57 Białko ogółem [g]: 98,11 Tłuszcz [g]: 50,79 Kw. tł. nasycone [g]: 11,74 Węglowodany ogółem [g]: 338,74 W tym cukry [g]: 76,16 Błonnik pokarmowy [g]: 20,16 Sód [mg]: 2019
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Papryka 40g Sałata 10g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, SEL) Paleczki z kurczaka pieczone 2szt. Ziemniaki gotowane 200g Marchewka z groszkiem 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Ogórek zielony 50g	Pomarańcze 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2459,74 Białko ogółem [g]: 122,22 Tłuszcz [g]: 69,16 Kw. tł. nasycone [g]: 17,28 Węglowodany ogółem [g]: 351,19 W tym cukry [g]: 46,37 Błonnik pokarmowy [g]: 30,52 Sód [mg]: 2021
	WEGETARIANSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 50g (BIA) Papryka 40g Sałata 10g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, SEL) Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym 350g (GLU) Marchewka z groszkiem 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Ogórek zielony 50g	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2124,2 Białko ogółem [g]: 87,6 Tłuszcz [g]: 104,25 Kw. tł. nasycone [g]: 10,2 Węglowodany ogółem [g]: 361,2 W tym cukry [g]: 99,70 Błonnik pokarmowy [g]: 25,84 Sód [mg]: 2022
	WEGANSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Papryka 40g Sałata 10g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, SEL) Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym 350g (GLU) Marchewka z groszkiem 150g 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]: 2129,12 Białko ogółem [g]: 78,9 Tłuszcz [g]: 104,25 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 367,4 W tym cukry [g]: 99,70 Błonnik pokarmowy [g]: 25,84 Sód [mg]: 2022

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

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-05-21 czwartek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU) Chleb graham 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Szynka wiejska 20g (SOJ) Ser biały w plastrach 30g (BIA) Pomidor 50g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml (BIA, GLU, SEL) Ryż (200g) z kurczakiem (100g) w sosie słodko – kwaśnym (100ml) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Paszтет drobiowy pieczony 50g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 40g Sałata 10g	Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2217,13 Białko ogółem [g]: 75,67 Tłuszcz [g]: 76,16 Kw. tł. nasycone [g]: 19,77 Węglowodany ogółem [g]: 318,19 W tym cukry [g]: 67,39 Błonnik pokarmowy [g]: 26,87 Sód [mg]: 1762
	LATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Szynka wiejska 20g (SOJ) Ser biały w plastrach 30g (BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml (BIA, GLU, SEL) Ryż (200g) z kurczakiem (100g) w delikatnym sosie pomidorowym (100ml) (GLU, SEL) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2156,79 Białko ogółem [g]: 73,83 Tłuszcz [g]: 74,02 Kw. tł. nasycone [g]: 19,00 Węglowodany ogółem [g]: 309,44 W tym cukry [g]: 59,55 Błonnik pokarmowy [g]: 24,33 Sód [mg]: 1745
	CIURZYCOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 80g (GLU) Bułka grahamka 60g (GLU) Margaryna 20g Szynka wiejska 20g (SOJ) Ser biały w plastrach 30g (BIA) Pomidor 50g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml (BIA, GLU, SEL) Ryż pełnoziarnisty (200g) z kurczakiem (100g) w sosie słodko – kwaśnym (100ml) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Pomarańcze 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Paszтет drobiowy pieczony 50g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 40g Sałata 10g	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2468,32 Białko ogółem [g]: 96,09 Tłuszcz [g]: 86,33 Kw. tł. nasycone [g]: 25,83 Węglowodany ogółem [g]: 351,47 W tym cukry [g]: 36,83 Błonnik pokarmowy [g]: 33,40 Sód [mg]: 1734
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU) Chleb graham 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Ser biały w plastrach 50g (BIA) Pomidor 50g	Zupa szpinakowa z zacierką 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 Paszтет warzywny 50g (SEL) Ogórek kiszony 40g Sałata 10g	Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2233,4 Białko ogółem [g]: 89,97 Tłuszcz [g]: 118,76 Kw. tł. nasycone [g]: 12,3 Węglowodany ogółem [g]: 345,4 W tym cukry [g]: 105,12 Błonnik pokarmowy [g]: 31,43 Sód [mg]: 1790
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa szpinakowa z zacierką 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 Paszтет warzywny 50g (SEL) Ogórek kiszony 40g Sałata 10g	Pomarańcza 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2102,4 Białko ogółem [g]: 79,2 Tłuszcz [g]: 118,76 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 356,3 W tym cukry [g]: 105,12 Błonnik pokarmowy [g]: 31,43 Sód [mg]: 1756

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

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza	
2026-05-22 piątek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Serek topiony 25g (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ) Papryka 40g Sałata 10g	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Ryba z pieca w ziołach 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszzonej 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Dżem 30g Ogórek zielony 50g	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2652,25 Białko ogółem [g]: 105,03 Tłuszcz [g]: 76,71 Kw. tł. nasycone [g]: 16,92 Węglowodany ogółem [g]: 393,37 W tym cukry [g]: 121,56 Błonnik pokarmowy [g]: 23,51 Sód [mg]: 1926
	LATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek homogenizowany 30g (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Ryba z pieca w ziołach 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Marchew gotowana mini 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka pieczona 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Dżem 30g Pomidor b/s 50g	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2469,80 Białko ogółem [g]: 106,39 Tłuszcz [g]: 56,97 Kw. tł. nasycone [g]: 15,51 Węglowodany ogółem [g]: 392,27 W tym cukry [g]: 126,90 Błonnik pokarmowy [g]: 24,55 Sód [mg]: 1949
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Serek topiony 25g (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ) Papryka 40g Sałata 10g	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Ryba z pieca w ziołach 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszzonej 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 zielony 50g	Wafle z ryżu brązowego 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2303,66 Białko ogółem [g]: 118,28 Tłuszcz [g]: 70,63 Kw. tł. nasycone [g]: 21,22 Węglowodany ogółem [g]: 312,67 W tym cukry [g]: 59,45 Błonnik pokarmowy [g]: 31,32 Sód [mg]: 1941
	WEGETARIANSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Serek topiony 50g (BIA) Papryka 40g Sałata 10g	Barszcz czerwony 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 Dżem 50g Ogórek zielony 50g	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2213,4 Białko ogółem [g]: 102,3 Tłuszcz [g]: 122,46 Kw. tł. nasycone [g]: 10,4 Węglowodany ogółem [g]: 312,4 W tym cukry [g]: 120,66 Błonnik pokarmowy [g]: 28,07 Sód [mg]: 1942
	WEGANSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Wędlina sojowa 50g (SOJ) Papryka 40g Sałata 10g	Barszcz czerwony 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 Pasta z fasoli 50g Ogórek zielony 50g	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3656,61 Białko ogółem [g]: 72,3 Tłuszcz [g]: 103,2 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 393,2 W tym cukry [g]: 120,66 Błonnik pokarmowy [g]: 28,07 Sód [mg]: 1942

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

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-05-23 sobota	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Pasta jajeczna 50g (JAJ, BIA) Pomidor 40g Sałata 10g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz po węgiersku duszony 150g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Połędwica sopocka 20g (SOJ) Serek ziarnisty 30g (BIA) Ogórek zielony 50g	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2434,01 Białko ogółem [g]: 129,01 Tłuszcz [g]: 97,73 Kw. tł. nasycone [g]: 26,75 Węglowodany ogółem [g]: 270,38 W tym cukry [g]: 68,55 Błonnik pokarmowy [g]: 20,12 Sód [mg]: 2001
	LATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Pasta jajeczna 50g (JAJ, BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko pieczone 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Połędwica sopocka 20g (SOJ) Serek ziarnisty 30g (BIA) Pomidor b/s 50g	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2282,29 Białko ogółem [g]: 130,18 Tłuszcz [g]: 74,18 Kw. tł. nasycone [g]: 20,79 Węglowodany ogółem [g]: 278,01 W tym cukry [g]: 72,12 Błonnik pokarmowy [g]: 20,01 Sód [mg]: 2004
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 80g (GLU) Bułka grahamka 60g (GLU) Margaryna 20g Pasta jajeczna 50g (JAJ, BIA) Pomidor 40g Sałata 10g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz po węgiersku duszony 150g (GLU, SEL) Kasza gryczana 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 Połędwica sopocka 20g (SOJ) Serek ziarnisty 30g (BIA) Ogórek zielony 50g	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2629,41 Białko ogółem [g]: 146,68 Tłuszcz [g]: 94,42 Kw. tł. nasycone [g]: 23,89 Węglowodany ogółem [g]: 250,4 W tym cukry [g]: 48,20 Błonnik pokarmowy [g]: 36,29 Sód [mg]: 2012
	WEGETARIANSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Pasta jajeczna 50g (JAJ, BIA) Pomidor 40g Sałata 10g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz warzywny z soczewicą 200g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek ziarnisty 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2215,4 Białko ogółem [g]: 71,2 Tłuszcz [g]: 114,42 Kw. tł. nasycone [g]: 13,2 Węglowodany ogółem [g]: 315,4 W tym cukry [g]: 8,54 Błonnik pokarmowy [g]: 25,29 Sód [mg]: 1998
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Pasta słonecznikowa z koperkiem 50g Pomidor 40g Sałata 10g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL) Gulasz warzywny z soczewicą 200g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędliina sojowa 50g Ogórek zielony 50g	Pomarańcze 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2002,4 Białko ogółem [g]: 69,4 Tłuszcz [g]: 114,42 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 322,3 W tym cukry [g]: 8,54 Błonnik pokarmowy [g]: 25,29 Sód [mg]: 1998

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

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza	
2026-05-24 niedziela	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta z ryby gotowanej 50g (RYB) Ogórek konserwowy 40g (GOR) Sałata 10g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka panierowana smażona 100g (JAJ, GLU) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z rzodkiewką 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor 50g	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2196,22 Białko ogółem [g]: 81,72 Tłuszcz [g]: 76,86 Kw. tł. nasycone [g]: 20,93 Węglowodany ogółem [g]: 297,68 W tym cukry [g]: 57,02 Błonnik pokarmowy [g]: 22,93 Sód [mg]: 1923
	LATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta z ryby gotowanej 50g (RYB) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z koperkiem 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 1988,34 Białko ogółem [g]: 75,06 Tłuszcz [g]: 60,95 Kw. tł. nasycone [g]: 19,39 Węglowodany ogółem [g]: 301,20 W tym cukry [g]: 60,57 Błonnik pokarmowy [g]: 22,27 Sód [mg]: 1924
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta z ryby gotowanej 50g (RYB) Ogórek konserwowy 40g (GOR) Sałata 10g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka panierowana smażona 100g (JAJ, GLU) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Pomarańcze 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z rzodkiewką 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor 50g	Jabłko 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2208,33 Białko ogółem [g]: 93,18 Tłuszcz [g]: 75,03 Kw. tł. nasycone [g]: 23,57 Węglowodany ogółem [g]: 315,88 W tym cukry [g]: 24,46 Błonnik pokarmowy [g]: 31,73 Sód [mg]: 1931
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta z ryby gotowanej 50g (RYB) Ogórek konserwowy 40g (GOR) Sałata 10g	Krem z marchwi 350ml (GLU, SEL) Kotlety z fasoli 2szt. (GLU) Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z rzodkiewką 50g (BIA) Pomidor 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]: 1932
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Ogórek konserwowy 40g (GOR) Sałata 10g	Krem z marchwi 350ml (GLU, SEL) Kotlety z fasoli 2szt. (GLU) Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Pomidor 50g	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 3243,33 Białko ogółem [g]: 71,2 Tłuszcz [g]: 122,70 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 343,3 W tym cukry [g]: 58,94 Błonnik pokarmowy [g]: 28,66 Sód [mg]: 1932

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

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-05-25 poniedziałek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 25g (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ) Papryka 40g Sałata 10g	Żurek 350ml (GLU, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 350g Sos jogurtowy 100ml (BIA) Kompot owocowy 250ml	Gruszka 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 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
	LĄTWOŚCIOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy smakowy 30g (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 350g Sos jogurtowy 100ml (BIA) Kompot owocowy 250ml	Gruszka pieczona 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 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 Ser żółty 25g (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ) Papryka 40g Sałata 10g	Żurek 350ml (GLU, 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	Gruszka 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	Pomarańcze 1szt.	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. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 50g (BIA) Papryka 40g Sałata 10g	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 350g Sos jogurtowy 100ml (BIA) Kompot owocowy 250ml	Gruszka 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 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 graham 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Pomidor 40g Sałata 10g	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 350g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta warzywna 50g (SEL) Ogórek zielony 50g	Pomarańcze 1szt.	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

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

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza	
2026-05-26 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 Parówki drobiowe 2szt. (SOJ) Ketchup 10g Ogórek kiszony 50g	Zupa kapuśniak z ziemniakami 350ml (SEL) Potrawka drobiowa duszona 150g (GLU, SEL) Makaron 200g (GLU, JAJ) Surówka Coleslaw 150g (JAJ, GOR) 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]: 2350,56 Białko ogółem [g]: 98,88 Tłuszcz [g]: 60,57 Kw. tł. nasycone [g]: 15,62 Węglowodany ogółem [g]: 353,13 W tym cukry [g]: 89,94 Błonnik pokarmowy [g]: 19,60 Sól [g]: 6,16
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Dżem 30g Szynka gotowana 20g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa duszona 150g (GLU, SEL) Makaron 200g (GLU, JAJ) 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]: 2320,36 Białko ogółem [g]: 128,95 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 Parówki drobiowe 2szt. (SOJ) Ketchup 10g Ogórek kiszony 50g	Zupa kapuśniak z ziemniakami 350ml (SEL) Potrawka drobiowa duszona 150g (GLU, SEL) Makaron 200g (GLU, JAJ) Surówka Coleslaw 150g (JAJ, GOR) 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]: 2311,02 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
	WEGETARIANSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Ogórek kiszony 50g	Zupa kapuśniak z ziemniakami 350ml (SEL) Curry warzywne 200g (SEL) Makaron 200g (GLU) 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]: 2133,4 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
	WEGANSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Ogórek kiszony 50g	Zupa kapuśniak z ziemniakami 350ml (SEL) Curry warzywne 200g (SEL) Makaron 200g (GLU) Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Pomidor 40g Sałata 10g	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2146,2 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 jadalospisu.

Jadalospis został przygotowany przez Catering Food4Med.