

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Posiłek nocny</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
<b>2026-06-06 sobota</b>	<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Połudwica sopocka 20g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Kapuśniak z ziemniakami 350ml (SEL) Potrawka drobiowa duszona 200g (GLU, SEL) Makaron 200g (GLU, JAJ) Surówka wiosenna 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny 30g (BIA) Pomidor 40g Sałata 10g	Herbatniki 30g (GLU, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2437,01 Białko ogółem [g]: 129,01 Tłuszcz [g]: 97,73 Kw. tł. nasycone [g]: 26,75 Węglowodany ogółem [g]: 270,38 W tym cukry [g]: 68,55 Błonnik pokarmowy [g]: 20,12 Sód [mg]: 2028
	<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Połudwica sopocka 20g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 30g (BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa duszona 200g (GLU, SEL) Makaron 200g (GLU, JAJ) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko pieczone 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny 30g (BIA) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Herbatniki 30g (GLU, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2272,29 Białko ogółem [g]: 130,18 Tłuszcz [g]: 74,18 Kw. tł. nasycone [g]: 20,79 Węglowodany ogółem [g]: 278,01 W tym cukry [g]: 72,12 Błonnik pokarmowy [g]: 20,01 Sód [mg]: 2021
	<b>CUKRZYCOWA</b>	Herbata czarna granulowana 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 80g (GLU) Bułka grahamka 60g (GLU) Margaryna 20g Połudwica sopocka 20g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Kapuśniak z ziemniakami 350ml (SEL) Potrawka drobiowa duszona 200g (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU, JAJ) Surówka wiosenna 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny 30g (BIA) Pomidor 40g Sałata 10g	Pomarańcze 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2649,41 Białko ogółem [g]: 146,68 Tłuszcz [g]: 94,42 Kw. tł. nasycone [g]: 23,89 Węglowodany ogółem [g]: 250,4 W tym cukry [g]: 48,20 Błonnik pokarmowy [g]: 36,29 Sód [mg]: 2032
	<b>WEGETARIANSKA</b>	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 50g (BIA) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Kapuśniak z ziemniakami 350ml (SEL) Curry warzywne 200g (SEL) Makaron 200g (GLU) Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek homogenizowany naturalny 50g (BIA) Pomidor 40g Sałata 10g	Herbatniki 30g (GLU, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2213,4 Białko ogółem [g]: 71,2 Tłuszcz [g]: 114,42 Kw. tł. nasycone [g]: 13,2 Węglowodany ogółem [g]: 315,4 W tym cukry [g]: 8,54 Błonnik pokarmowy [g]: 25,29 Sód [mg]: 2045
	<b>WEGAŃSKA</b>	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Kapuśniak z ziemniakami 350ml (SEL) Curry warzywne 200g (SEL) Makaron 200g (GLU) Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta z fasoli 50g Pomidor 40g Sałata 10g	Pomarańcze 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2002,4 Białko ogółem [g]: 69,4 Tłuszcz [g]: 114,42 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 322,3 W tym cukry [g]: 8,54 Błonnik pokarmowy [g]: 25,29 Sód [mg]: 2045

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

	<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Wartość odżywcza</b>	
2026-06-07 niedziela	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka gotowana 20g (SOJ) Serek topiony 25g (BIA) Papryka 50g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Łopatka duszona 100g Sos własny 100ml (SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z koperkiem 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Wafle ryżowe 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2166,22 Białko ogółem [g]: 79,72 Tłuszcz [g]: 76,86 Kw. tł. nasycone [g]: 20,93 Węglowodany ogółem [g]: 297,68 W tym cukry [g]: 57,02 Błonnik pokarmowy [g]: 22,93 Sód [mg]: 1993
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Łopatka duszona 100g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka pieczona 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z koperkiem 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) 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]: 1994
	CIKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka gotowana 20g (SOJ) Serek topiony 25g (BIA) Papryka 50g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Łopatka duszona 100g Sos własny 100ml (SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z koperkiem 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ogórek zielony 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]: 1989
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek topiony 50g (BIA) Papryka 50g	Krem z marchwi 350ml (GLU, SEL) Kotlety z ciecierzycy 2 szt. (GLU) Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z koperkiem 50g (BIA) Ogórek zielony 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]: 1990
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Papryka 50g	Krem z marchwi 350ml (GLU, SEL) Kotlety z ciecierzycy 2 szt. (GLU) Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Wafle ryżowe 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3245,33 Białko ogółem [g]: 71,2 Tłuszcz [g]: 122,70 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 343,3 W tym cukry [g]: 58,94 Błonnik pokarmowy [g]: 28,66 Sód [mg]: 1990

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

	<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Wartość odżywcza</b>	
<b>2026-06-08 poniedziałek</b>	<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka wieprzowa 20g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) Pomidor 50g	Zupa grochówka 350ml (SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 350g Sos jogurtowy 100ml (BIA) Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Serek ziarnisty 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ogórek kiszony 40g Sałata 10g	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2161,33 Białko ogółem [g]: 91,22 Tuszczy [g]: 55,19 Kw. tł. nasycone [g]: 13,68 Węglowodany ogółem [g]: 333,27 W tym cukry [g]: 58,40 Błonnik pokarmowy [g]: 32,93 Sód [mg]: 1789
	<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, 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 Serek ziarnisty 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2105,91 Białko ogółem [g]: 89,27 Tuszczy [g]: 50,83 Kw. tł. nasycone [g]: 13,27 Węglowodany ogółem [g]: 332,81 W tym cukry [g]: 68,32 Błonnik pokarmowy [g]: 26,60 Sód [mg]: 1790
	<b>CIKRZYCOWA</b>	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka wieprzowa 20g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) Pomidor 50g	Zupa grochówka 350ml (SEL) Ryż pełnoziarnisty z jabłkiem i cynamonem b/c 350g Sos jogurtowy 100ml (BIA) Kompot owocowy b/c 250ml	Pomarańcze 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Serek ziarnisty 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ogórek kiszony 40g Sałata 10g	Sok pomidorowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2261,21 Białko ogółem [g]: 102,73 Tuszczy [g]: 62,62 Kw. tł. nasycone [g]: 18,30 Węglowodany ogółem [g]: 339,33 W tym cukry [g]: 53,31 Błonnik pokarmowy [g]: 42,71 Sód [mg]: 1791
	<b>WEGETARIANSKA</b>	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 50g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, 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 Serek ziarnisty 50g (BIA) Ogórek kiszony 40g Sałata 10g	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2222,4 Białko ogółem [g]: 67,4 Tuszczy [g]: 96,83 Kw. tł. nasycone [g]: 12,3 Węglowodany ogółem [g]: 356,7 W tym cukry [g]: 71,83 Błonnik pokarmowy [g]: 33,42 Sód [mg]: 1788
	<b>WEGANSKA</b>	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 350g 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	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2964,78 Białko ogółem [g]: 65,4 Tuszczy [g]: 96,83 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 345,6 W tym cukry [g]: 71,83 Błonnik pokarmowy [g]: 33,42 Sód [mg]: 1787

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

		<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Wartość odżywcza</b>
2026-06-09 wtorek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Szynka wiejska 20g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 30g (BIA) Pomidor 40g Sałata 10g	Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Paprykarz 50g (RYB) Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2347,56 Białko ogółem [g]: 98,88 Tłuszcz [g]: 60,57 Kw. tł. nasycone [g]: 15,62 Węglowodany ogółem [g]: 353,13 W tym cukry [g]: 89,94 Błonnik pokarmowy [g]: 19,60 Sód [mg]: 1845
	ŁĄTWOŚCIWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Szynka wiejska 20g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 30g (BIA) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko pieczone 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta rybna z koperkiem 50g (RYB) Pomidor b/s 50g	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2319,36 Białko ogółem [g]: 100,95 Tłuszcz [g]: 57,92 Kw. tł. nasycone [g]: 15,64 Węglowodany ogółem [g]: 356,12 W tym cukry [g]: 92,12 Błonnik pokarmowy [g]: 19,42 Sód [mg]: 1847
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 80g (GLU) Bułka grahamka 60g (GLU) Margaryna 20g Szynka wiejska 20g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 30g (BIA) Pomidor 40g Sałata 10g	Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Paprykarz 50g (RYB) Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2310,02 Białko ogółem [g]: 128,57 Tłuszcz [g]: 67,39 Kw. tł. nasycone [g]: 19,06 Węglowodany ogółem [g]: 305,08 W tym cukry [g]: 26,41 Błonnik pokarmowy [g]: 29,72 Sód [mg]: 1844
	WEGETARIANSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy smakowy 50g (BIA) Pomidor 40g Sałata 10g	Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Kotlety ziemniaczane 2szt. Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta słonecznikowa z koperkiem 50g Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2123,4 Białko ogółem [g]: 76,5 Tłuszcz [g]: 96,55 Kw. tł. nasycone [g]: 13,4 Węglowodany ogółem [g]: 372,1 W tym cukry [g]: 87,61 Błonnik pokarmowy [g]: 24,70 Sód [mg]: 1841
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Pomidor 40g Sałata 10g	Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Kotlety ziemniaczane 2szt. Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta słonecznikowa z koperkiem 50g Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Pomarańcze 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2145,2 Białko ogółem [g]: 69,45 Tłuszcz [g]: 96,55 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 381,2 W tym cukry [g]: 87,61 Błonnik pokarmowy [g]: 24,70 Sód [mg]: 1841

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

	<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Wartość odżywcza</b>
<b>2026-06-10 środa</b>	<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek twarogowy waniliowy 30g (BIA) Połudwica sopocka 20g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Schab pieczony 100g Sos pieczeniowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Papryka 40g Sałata 10g	Mus owocowy 100g  Wart. energetyczna [kcal]: 2339,51 Białko ogółem [g]: 88,65 Tłuszcz [g]: 64,56 Kw. tł. nasycone [g]: 12,08 Węglowodany ogółem [g]: 348,51 W tym cukry [g]: 75,76 Błonnik pokarmowy [g]: 22,15 Sód [mg]: 1963
	<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Serek twarogowy waniliowy 30g (BIA) Połudwica sopocka 20g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Schab gotowany 100g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka pieczona 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]: 2182,57 Białko ogółem [g]: 98,11 Tłuszcz [g]: 50,79 Kw. tł. nasycone [g]: 11,74 Węglowodany ogółem [g]: 338,74 W tym cukry [g]: 76,16 Błonnik pokarmowy [g]: 20,16 Sód [mg]: 1965
	<b>CUKRZYCOWA</b>	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 30g (BIA) Połudwica sopocka 20g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Schab pieczony 100g Sos pieczeniowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Gruszka 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Papryka 40g Sałata 10g	Kefir 150ml (BIA)  Wart. energetyczna [kcal]: 2459,74 Białko ogółem [g]: 122,22 Tłuszcz [g]: 69,16 Kw. tł. nasycone [g]: 17,28 Węglowodany ogółem [g]: 351,19 W tym cukry [g]: 46,37 Błonnik pokarmowy [g]: 30,52 Sód [mg]: 1964
	<b>WEGETARIAŃSKA</b>	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Kotlety z fasoli 2 szt. (GLU) Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Papryka 40g Sałata 10g	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]: 1967
	<b>WEGANSKA</b>	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta z ciecierzycy 50g Ogórek zielony 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (SEL) Kotlety z fasoli 2 szt. (GLU) Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Papryka 40g Sałata 10g	Mus owocowy 100g  Wart. energetyczna [kcal]: 3129,12 Białko ogółem [g]: 78,9 Tłuszcz [g]: 104,25 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 367,4 W tym cukry [g]: 99,70 Błonnik pokarmowy [g]: 25,84 Sód [mg]: 1967

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



	<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Wartość odżywcza</b>
2026-06-12 piątek	<b>PODSTAWOWA</b> Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek topiony 35g (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ) Papryka 50g	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana (miruna) 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kiszanej kapusty i marchewki 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 30g (ZIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ogórek zielony 40g Sałata 10g	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2555,25 Białko ogółem [g]: 107,03 Tłuszcz [g]: 76,71 Kw. tł. nasycone [g]: 16,92 Węglowodany ogółem [g]: 393,37 W tym cukry [g]: 121,56 Błonnik pokarmowy [g]: 23,51 Sód [mg]: 1922
	<b>LĄTWOŚTRAWNA</b> Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy smakowy 30g (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Marchew gotowana mini 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]: 2470,80 Białko ogółem [g]: 106,39 Tłuszcz [g]: 56,97 Kw. tł. nasycone [g]: 15,51 Węglowodany ogółem [g]: 392,27 W tym cukry [g]: 126,90 Błonnik pokarmowy [g]: 24,55 Sód [mg]: 1945
	<b>CUKRZYCOWA</b> Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Serek topiony 35g (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ) Papryka 50g	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana (miruna) 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kiszanej kapusty i marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 30g (ZIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ogórek zielony 40g Sałata 10g	Gruszka 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2303,66 Białko ogółem [g]: 118,28 Tłuszcz [g]: 70,63 Kw. tł. nasycone [g]: 21,22 Węglowodany ogółem [g]: 312,67 W tym cukry [g]: 59,45 Błonnik pokarmowy [g]: 31,32 Sód [mg]: 1934
	<b>WEGETARIAŃSKA</b> Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek topiony 50g (BIA) Papryka 50g	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 2szt. (GLU) Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 50g (ZIA) Ogórek zielony 40g Sałata 10g	Biszkopty 30g (BIA, 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]: 1932
	<b>WEGAŃSKA</b> Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Papryka 50g	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 2szt. (GLU) Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 50g (ZIA) Ogórek zielony 40g Sałata 10g	Gruszka 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3656,61 Białko ogółem [g]: 72,3 Tłuszcz [g]: 103,2 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 393,2 W tym cukry [g]: 120,66 Błonnik pokarmowy [g]: 28,07 Sód [mg]: 1932

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

	<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Wartość odżywcza</b>	
<b>2026-06-13 sobota</b>	<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Pasta jajeczna 50g (JAJ, BIA) Pomidor 40g Sałata 10g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz po węgiersku duszony 200g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Surówka Colesław 150g (JAJ, GOR) Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Połudwica sopocka 20g (SOJ) Serek ziarnisty 30g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2450,10 Białko ogółem [g]: 119,01 Tłuszcz [g]: 97,73 Kw. tł. nasycone [g]: 26,75 Węglowodany ogółem [g]: 270,38 W tym cukry [g]: 68,55 Błonnik pokarmowy [g]: 20,12 Sód [mg]: 2028
	<b>ŁĄTWOŚTRAWNA</b>	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenny 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Pasta jajeczna 50g (JAJ, BIA) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy duszony 200g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka pieczona 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Połudwica sopocka 20g (SOJ) Serek ziarnisty 30g (BIA) Pomidor b/s 50g	Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ)	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]: 2021
	<b>CUKRZYCOWA</b>	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 szpinakowa z zacierką 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz po węgiersku duszony 200g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Surówka Colesław 150g (JAJ, GOR) Kompot owocowy b/c 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Połudwica sopocka 20g (SOJ) Serek ziarnisty 30g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Pomarańcze 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2649,41 Białko ogółem [g]: 146,68 Tłuszcz [g]: 94,42 Kw. tł. nasycone [g]: 23,89 Węglowodany ogółem [g]: 250,4 W tym cukry [g]: 48,20 Błonnik pokarmowy [g]: 36,29 Sód [mg]: 2032
	<b>WEGETARIAŃSKA</b>	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Pasta jajeczna 50g (JAJ, BIA) Pomidor 40g Sałata 10g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz warzywny z soczewicą 350g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek ziarnisty 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2213,4 Białko ogółem [g]: 71,2 Tłuszcz [g]: 114,42 Kw. tł. nasycone [g]: 13,2 Węglowodany ogółem [g]: 315,4 W tym cukry [g]: 8,54 Błonnik pokarmowy [g]: 25,29 Sód [mg]: 2045
	<b>WEGAŃSKA</b>	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Pomidor 40g Sałata 10g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml (GLU, SEL) Gulasz warzywny z soczewicą 350g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta z fasoli 50g Ogórek kiszony 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]: 2045

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

		<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Wartość odżywcza</b>
2026-06-14 niedziela	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszka manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Parówka drobiowa 1szt. (SOJ) Ketchup 5g Ser żółty 25g (BIA) Papryka 40g Sałata 10g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka panierowana smażona 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Mizeria 150g (BIA) Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta twarogowa pomidorowa 50g (BIA) Ogórek zielony 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
	LĄTWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszka manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Dżem 30g Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko pieczone 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta twarogowa pomidorowa 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 Parówka drobiowa 1szt. (SOJ) Ketchup 5g Ser żółty 25g (BIA) Papryka 40g Sałata 10g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka panierowana smażona 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Mizeria 150g (BIA) Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta twarogowa pomidorowa 50g (BIA) Ogórek zielony 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
	WEGETARIANSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszka manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Papryka 40g Sałata 10g	Krem z marchwi 350ml (GLU, SEL) Kotlety ziemniaczane – warzywne 2szt. (GLU, SEL) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta twarogowa pomidorowa 50g (BIA) Ogórek zielony 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 pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Papryka 40g Sałata 10g	Krem z marchwi 350ml (GLU, SEL) Kotlety ziemniaczane – warzywne 2szt. (GLU, SEL) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 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.

	<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Wartość odżywcza</b>	
<b>2026-06-15 poniedziałek</b>	<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka gotowana 20g (SOJ) Serek topiony 25g (BIA) Pomidor 40g Sałata 10g	Zupa fasolowa 350ml (SEL) Kopytka z twarogiem 300g (GLU, BIA) Sos owocowy 200ml Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta rybna 30g (RYB) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	Mus owocowy 100g	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
	<b>ŁĄTWOSTRAWNA</b>	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka gotowana 20g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 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	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta rybna 30g (RYB) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Mus owocowy 100g	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
	<b>CUKRYCOWA</b>	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka gotowana 20g (SOJ) Serek topiony 25g (BIA) Pomidor 40g Sałata 10g	Zupa fasolowa 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 Pasta rybna 30g (RYB) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)	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
	<b>WEGETARIANSKA</b>	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek topiony 50g (BIA) Pomidor 40g Sałata 10g	Zupa grysikowa 350ml (GLU, 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 Pasta warzywna 50g (SEL) Ogórek kiszony 50g	Mus owocowy 100g	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
	<b>WEGAŃSKA</b>	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Pomidor 40g Sałata 10g	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Naleśniki z dżemem 2 szt. (GLU) (bez mleka i jajek) Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta warzywna 50g (SEL) Ogórek kiszony 50g	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2964,78 Białko ogółem [g]: 65,4 Tłuszcz [g]: 96,83 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 345,6 W tym cukry [g]: 71,83 Błonnik pokarmowy [g]: 33,42 Sód [mg]: 1926

Uwaga: Niektóre posiłki mogą ulec zmianie, z zachowaniem wartości odżywczej jadalospisu.  
Jadalospis przygotowany przez Catering Food4Med