

| | | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | Wartość odżywcza |
|------------------|---------------|---|--|---------------------|---|-------------------------------------|--|
| 2026-05-27 środa | PODSTAWOWA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 30g (BIA) Połędwica sopocka 20g (SOJ) Papryka 50g | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Bitki wieprzowe smażone 100g Sos własny 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml | Banan 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Ogórek zielony 50g | Wafle kukurydziane 3szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2340,51 Białko ogółem [g]: 88,65 Tłuszcz [g]: 64,56 Kw. tł. nasycone [g]: 12,08 Węglowodany ogółem [g]: 348,51 W tym cukry [g]: 75,76 Błonnik pokarmowy [g]: 22,15 Sód [mg]: 2009mg |
| | ŁATWOSTRAWNA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Serek twarogowy waniliowy 30g (BIA) Połędwica sopocka 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 gotowane 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml | Banan 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor b/s 50g | Wafle kukurydziane 3szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2182,57 Białko ogółem [g]: 98,11 Tłuszcz [g]: 50,79 Kw. tł. nasycone [g]: 11,74 Węglowodany ogółem [g]: 338,74 W tym cukry [g]: 76,16 Błonnik pokarmowy [g]: 20,16 Sód [mg]: 2019mg |
| | CUKRZYCOWA | Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 30g (BIA) Połędwica sopocka 20g (SOJ) Papryka 50g | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Bitki wieprzowe smażone 100g Sos własny 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy b/c 250ml | Pomarańcze 1szt. | Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Ogórek zielony 50g | Wafle ryżowe z ryżu brązowego 3szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2459,74 Białko ogółem [g]: 122,22 Tłuszcz [g]: 69,16 Kw. tł. nasycone [g]: 17,28 Węglowodany ogółem [g]: 351,19 W tym cukry [g]: 46,37 Błonnik pokarmowy [g]: 30,52 Sód [mg]: 2021mg |
| | WEGETARIANSKA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 50g (BIA) Papryka 50g | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Kotlety ziemniaczane 2 szt. (GLU) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml | Banan 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Ogórek zielony 50g | Wafle kukurydziane 3szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2124,2 Białko ogółem [g]: 87,6 Tłuszcz [g]: 104,25 Kw. tł. nasycone [g]: 10,2 Węglowodany ogółem [g]: 361,2 W tym cukry [g]: 99,70 Błonnik pokarmowy [g]: 25,84 Sód [mg]: 2022mg |
| | WEGANSKA | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta z ciecierzycy 50g Papryka 50g | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (SEL) Kotlety ziemniaczane 2 szt. (GLU) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml | Banan 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g | Wafle kukurydziane 3szt. | 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]: 2022mg |

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

| | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | Wartość odżywcza | |
|---------------------|------------------|---|---|------------------------|---|-------------------------------------|---|
| 2026-05-28 czwartek | 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 gotowana 20g (SOJ) Pomidor 40g Salata 10g | Zupa pieczarkowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 350g (SEL) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250ml | Gruszka 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Paszтет drobiowy pieczony 50g (GLU, JAJ) Ogórek konserwowy 50g (GOR) | Babka piaskowa 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 |
| | LĄTWOŚCIOWA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy smakowy 30g (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ) Pomidor b/s 40g Salata 10g | Zupa koperkowa z drobnym makaronem 350ml (BIA, GLU, SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 350g (SEL) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250ml | Gruszka pieczona 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 40g Salata 10g | Babka piaskowa 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 gotowana 20g (SOJ) Pomidor 40g Salata 10g | Zupa pieczarkowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 350g (SEL) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250ml | Gruszka 1szt. | Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Paszтет drobiowy pieczony 50g (GLU, JAJ) Ogórek konserwowy 50g (GOR) | Sok pomidorowy 200ml | 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 pt. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 40g Salata 10g | Zupa pieczarkowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL) Kaszotto warzywne z fasolą 350g (SEL) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250ml | Gruszka 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Paszтет sojowy 50g (SOJ) Ogórek konserwowy 50g (GOR) | Babka piaskowa 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 |
| | WEGAŃSKA | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Pomidor 40g Salata 10g | Zupa pieczarkowa z drobnym makaronem 300ml (GLU, SEL) Kaszotto warzywne z fasolą 350g (SEL) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250ml | Gruszka 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Paszтет sojowy 50g (SOJ) Ogórek konserwowy 50g (GOR) | Sok pomidorowy 200ml | Wart. energetyczna [kcal]: 1972,4 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 |
|-------------------|---------------|---|---|-----------------------|---|------------------------------|---|
| 2026-05-29 piątek | PODSTAWOWA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z koperkiem 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor 50g | Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana smażona 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z pora i marchewki 150g Kompot owocowy 250ml | Jabłko 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 30g (ZIA) Polędwica sopocka 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 |
| | ŁATWOSTRAWNA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z koperkiem 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 50g | Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Ryba gotowana 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml | Jabłko pieczone 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Polędwica sopocka 50g (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 |
| | CIKRZYCOWA | Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 80g (GLU) Bułka grahamka 60g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z koperkiem 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor 50g | Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana smażona 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z pora 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) Polędwica sopocka 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 |
| | WEGETARIANSKA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z koperkiem 50g (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 Hummus 50g (ZIA) 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 Wędlina sojowa 50g (SOJ) 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 Hummus 50g (ZIA) Ogórek zielony 50g | Mus owocowy 100g | Wart. energetyczna [kcal]: 2656,61 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 |
|-------------------|------------------|---|---|-------------------|--|---|
| 2026-05-30 sobota | PODSTAWOWA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Pasta jajeczna 50g (IAJ, BIA) Papryka 40g Sałata 10g | Krem z białych warzyw z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron po bolońsku z zielonym groszkiem 350g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250ml | Banan 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Serek topiony 25g (BIA) Ogórek kiszony 50g | Biszkopty 30g (BIA, IAJ, GLU) 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 |
| | LATWOSTRAWNA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Pasta jajeczna 50g (IAJ, BIA) Pomidor b/s 40g Sałata 10g | Krem z białych warzyw z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron po bolońsku 350g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250ml | Banan 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 30g (BIA) Pomidor b/s 40g Sałata 10g | Biszkopty 30g (BIA, IAJ, GLU) Wart. energetyczna [kcal]: 2272,29 Białko ogółem [g]: 130,18 Tłuszcz [g]: 94,42 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 Pasta jajeczna 50g (IAJ, BIA) Papryka 40g Sałata 10g | Krem z białych warzyw z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron po bolońsku z zielonym groszkiem 350g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250ml | Pomarańcze 1 szt. | Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Serek topiony 25g (BIA) 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 |
| | WEGETARIAŃSKA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Pasta jajeczna 50g (IAJ, BIA) Papryka 40g Sałata 10g | Krem z białych warzyw z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z zielonym groszkiem i pieczarkami w sosie pomidorowym 350g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250ml | Banan 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek topiony 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g | Biszkopty 30g (BIA, IAJ, GLU) 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 |
| | WEGANSKA | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Papryka 40g Sałata 10g | Krem z białych warzyw z grzankami 350ml (GLU, SEL) Makaron z zielonym groszkiem i pieczarkami w sosie pomidorowym 350g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250ml | Banan 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta z fasoli 50g Ogórek kiszony 50g | Gruszka 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]: 2045mg |

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

| | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | Wartość odżywcza | |
|----------------------|------------------|---|--|------------------------|--|--------------------------------|--|
| 2026-05-31 niedziela | PODSTAWOWA | 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) Ogórek zielony 50g | Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet schabowy panierowany smażony 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 Serek ziarnisty 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor 50g | Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ) | Wart. energetyczna [kcal]: 2156,22 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 Sól [g]: 7,25 |
| | LĄTOSTRAWNA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka wieprzowa 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) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 50g | Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ) | 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 Sól [g]: 7,59 |
| | CUKRZYCOWA | Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka wieprzowa 20g (SOJ) Ser żółty 25g (BIA) Ogórek zielony 50g | Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet schabowy panierowany smażony 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 Serek ziarnisty 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor 50g | Pomarańcze 1szt. | 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 Sól [g]: 9,64 |
| | WEGETARIANSKA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 50g | Krem z białych warzyw 350ml (SEL) Kotlety z fasoli 2 szt. (GLU) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml | Jabłko 1 szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek ziarnisty 50g (BIA) Ogórek zielony 50g | Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ) | 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 Sól [g]: 10,19 |
| | WEGAŃSKA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Pomidor 50g | Krem z białych warzyw 350ml (SEL) Kotlety z fasoli 2 szt. (GLU) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml | Jabłko 1 szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Ogórek zielony 50g | Pomarańcze 1szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2245,33 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 Sól [g]: 10,19 |

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

| | | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | Wartość odżywcza |
|--------------------------------|----------------------|---|--|------------------------|---|-------------------------------------|--|
| 2026-06-01 poniedziałek | PODSTAWOWA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Serek topiony 25g (BIA) Papryka 40g Sałata 10g | Zupa fasolowa 350ml (SEL) Kopytka z twarogiem 300g (GLU, BIA) Sos owocowy 200ml Kompot owocowy 250ml | Gruszka 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta rybna z koperkiem 50g (RYB) Ogórek konserw. 50g (GOR) | Wafle ryżowe 3szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2165,33 Białko ogółem [g]: 98,22 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 |
| | ŁĄTWOŚTRAWNA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Serek homogenizowany 30g (BIA) Pomidor b/s 40g Sałata 10g | Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, 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 Pasta rybna z koperkiem 50g (RYB) Pomidor b/s 50g | Wafle ryżowe 3szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2115,91 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 Szynka drobiowa 20g (SOJ) Serek topiony 25g (BIA) Papryka 40g Sałata 10g | Zupa fasolowa 350ml (SEL) Kopytka z twarogiem 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 Pasta rybna z koperkiem 50g (RYB) Ogórek konserw. 50g (GOR) | Wafle ryżowe z ryżu brązowego 3szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2267,21 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. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek topiony 50g (BIA) Papryka 40g Sałata 10g | Zupa fasolowa 350ml (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 rybna z koperkiem 50g (RYB) Ogórek konserw. 50g (GOR) | Wafle ryżowe 3szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2232,4 Białko ogółem [g]: 67,4 Tłuszcz [g]: 96,83 Kw. tł. nasycone [g]: 12,3 Węglowodany ogółem [g]: 356,7 W tym cukry [g]: 71,83 Błonnik pokarmowy [g]: 33,42 Sól [g]: 11,08 |
| | WEGAŃSKA | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Papryka 40g Sałata 10g | Zupa fasolowa 350ml (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 słonecznikowa z koperkiem 50g Ogórek konserw. 50g (GOR) | Wafle ryżowe 3szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2969,78 Białko ogółem [g]: 65,4 Tłuszcz [g]: 96,83 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 345,6 W tym cukry [g]: 71,83 Błonnik pokarmowy [g]: 33,42 Sól [g]: 11,08 |

| | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | Wartość odżywcza | |
|-------------------|------------------|--|--|------------------|--|-----------------------------------|--|
| 2026-06-02 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 Połędwica sopocka 20g (SOJ) Serek kanapkowy 30g (BIA) Ogórek kiszony 50g | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z mięsem mielonym i warzywami 300g (SEL) Sos pomidorowy 100g Kompot owocowy 250ml | Banan 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor 40g Sałata 10g | Soczek owocowy 200ml | 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 |
| | LĄTWOŚCIOWA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Połędwica sopocka 20g (SOJ) Serek kanapkowy 30g (BIA) Pomidor b/s 50g | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z mięsem mielonym i warzywami 300g (SEL) Sos pomidorowy 100g Kompot owocowy 250ml | Banan 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor b/s 40g Sałata 10g | Soczek owocowy 200ml | 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 |
| | CIKRZYCOWA | Herbata czarna granulowana 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 80g (GLU) Bułka grahamka 60g (GLU) Margaryna 20g Połędwica sopocka 20g (SOJ) Serek kanapkowy 30g (BIA) Ogórek kiszony 50g | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z mięsem mielonym i warzywami 300g (SEL) Sos pomidorowy 100g Kompot owocowy b/c 250ml | Pomarańcze 1szt. | Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1szt. (JAJ) 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 |
| | WEGETARIANSKA | 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 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g | Zupa ogórkowa z ziemniakami 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 Jajko gotowane 1szt. (JAJ) 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 |
| | WEGAŃSKA | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g | Zupa ogórkowa z ziemniakami 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 | 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 | |
|------------------|------------------|---|---|-----------------------|--|-------------------------------|--|
| 2026-06-03 środa | PODSTAWOWA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszka manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek na słodko 30g (BIA) Dżem 20g Ogórek zielony 50g | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Eskalopki z kurczaka (100g) duszone w sosie jogurtowo – ziołowym (100ml) (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Surówka Colesław 150g (JAJ, GOR) Kompot owocowy 250ml | Jabłko 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka wiejska 20g (SOJ) Ser topiony 25g (BIA) Pomidor 50g | Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU) | Wart. energetyczna [kcal]: 2343,51 Białko ogółem [g]: 91,65 Tłuszcz [g]: 64,56 Kw. tł. nasycone [g]: 12,08 Węglowodany ogółem [g]: 348,51 W tym cukry [g]: 75,76 Błonnik pokarmowy [g]: 22,15 Sód [mg]: 2009mg |
| | ŁATWOSTRAWNA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszka manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek na słodko 30g (BIA) Dżem 20g Pomidor b/s 50g | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Eskalopki z kurczaka (100g) duszone w sosie jogurtowo – ziołowym (100ml) (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Marchew gotowana w kostce 150g Kompot owocowy 250ml | Jabłko pieczone 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka wiejska 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g | Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU) | Wart. energetyczna [kcal]: 2182,57 Białko ogółem [g]: 98,11 Tłuszcz [g]: 50,79 Kw. tł. nasycone [g]: 11,74 Węglowodany ogółem [g]: 338,74 W tym cukry [g]: 76,16 Błonnik pokarmowy [g]: 20,16 Sód [mg]: 2019mg |
| | CUKRZYCOWA | Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta twarogowa pomidorowa 50g (BIA) Ogórek zielony 50g | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Eskalopki z kurczaka (100g) duszone w sosie jogurtowo – ziołowym (100ml) (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Surówka Colesław 150g (JAJ, GOR) Kompot owocowy b/c 250ml | Jabłko 1szt. | Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka wiejska 20g (SOJ) Ser topiony 25g (BIA) Pomidor 50g | Pomarańcze 1szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2439,74 Białko ogółem [g]: 122,22 Tłuszcz [g]: 69,16 Kw. tł. nasycone [g]: 17,28 Węglowodany ogółem [g]: 351,19 W tym cukry [g]: 46,37 Błonnik pokarmowy [g]: 30,52 Sód [mg]: 2021mg |
| | WEGETARIAŃSKA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszka manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek na słodko 30g (BIA) Dżem 20g Ogórek zielony 50g | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Kotlety ziemniaczano – warzywne 2szt. (GLU) Sos jogurtowo – ziołowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Marchew gotowana w kostce 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 Tłuszcz [g]: 104,25 Kw. tł. nasycone [g]: 10,2 Węglowodany ogółem [g]: 361,2 W tym cukry [g]: 99,70 Błonnik pokarmowy [g]: 25,84 Sód [mg]: 2022mg |
| | WEGAŃSKA | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Ogórek zielony 50g | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, SEL) Kotlety ziemniaczano – warzywne 2szt. (GLU) Sos jogurtowo – ziołowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Marchew gotowana w kostce 150g Kompot owocowy 250ml | Jabłko 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g | Pomarańcze 1szt. | 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]: 2022mg |

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

| | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | Wartość odżywcza |
|---------------------|------------------|--|---|------------------------|--|--|
| 2026-06-04 czwartek | PODSTAWOWA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Parówki drobiowe 1szt. (SOJ) Keczap 5g Ser żółty 20g (BIA) Ogórek kiszony 50g | Wiosenna zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy duszony 150g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Surówka szwedzka 150g (GOR) Kompot owocowy 250ml | Gruszka 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta mięsno - warzywna 30g (SEL) Polędwica sopocka 20g (SOJ) Papryka 40g Sałata 10g | Wafle kukurydziane 3szt. Wart. energetyczna [kcal]: 2229,13 Białko ogółem [g]: 75,67 Tuszc [g]: 76,16 Kw. tł. nasycone [g]: 19,77 Węglowodany ogółem [g]: 318,19 W tym cukry [g]: 67,39 Błonnik pokarmowy [g]: 26,87 Sód [mg]: 1765 |
| | ŁATWOSTRAWNA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Serek ziarnisty 30g (BIA) Pomidor b/s 50g | Wiosenna zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy duszony 150g (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 Pasta mięsno - warzywna 30g (SEL) Polędwica sopocka 20g (SOJ) Pomidor b/s 40g Sałata 10g | Wafle kukurydziane 3szt. Wart. energetyczna [kcal]: 2166,79 Białko ogółem [g]: 72,83 Tuszc [g]: 74,02 Kw. tł. nasycone [g]: 19,00 Węglowodany ogółem [g]: 309,44 W tym cukry [g]: 59,55 Błonnik pokarmowy [g]: 24,33 Sód [mg]: 1745 |
| | CUKRZYCOWA | Herbata czarna granulowana 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Parówki drobiowe 1szt. (SOJ) Keczap 5g Ser żółty 20g (BIA) Ogórek kiszony 50g | Wiosenna zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy duszony 150g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Surówka szwedzka 150g (GOR) Kompot owocowy b/c 250ml | Gruszka 1szt. | Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta mięsno - warzywna 30g (SEL) Polędwica sopocka 20g (SOJ) Papryka 40g Sałata 10g | Wafle ryżowe z ryżu brązowego 3szt. Wart. energetyczna [kcal]: 2498,30 Białko ogółem [g]: 93,09 Tuszc [g]: 86,33 Kw. tł. nasycone [g]: 25,83 Węglowodany ogółem [g]: 351,47 W tym cukry [g]: 36,83 Błonnik pokarmowy [g]: 33,40 Sód [mg]: 1734 |
| | WEGETARIAŃSKA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek ziarnisty 50g (BAI) Ogórek kiszony 50g | Wiosenna zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz warzywny z soczewicą 200g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Kompot owocowy 250ml | Gruszka 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta warzywna 50g (SEL) Papryka 40g Sałata 10g | Wafle kukurydziane 3szt. Wart. energetyczna [kcal]: 2213,4 Białko ogółem [g]: 89,97 Tuszc [g]: 118,76 Kw. tł. nasycone [g]: 12,3 Węglowodany ogółem [g]: 345,4 W tym cukry [g]: 105,12 Błonnik pokarmowy [g]: 31,43 Sód [mg]: 1758 |
| | WEGAŃSKA | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g | Wiosenna zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL) Gulasz warzywny z soczewicą 200g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Kompot owocowy 250ml | Gruszka 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta warzywna 50g (SEL) Papryka 40g Sałata 10g | Wafle kukurydziane 3szt. Wart. energetyczna [kcal]: 1102,4 Białko ogółem [g]: 79,2 Tuszc [g]: 118,76 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 356,3 W tym cukry [g]: 105,12 Błonnik pokarmowy [g]: 31,43 Sód [mg]: 1756 |

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

| | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | Wartość odżywcza | |
|-------------------|------------------|--|--|------------------|--|------------------------------|---|
| 2026-06-05 piątek | PODSTAWOWA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1szt. (IAJ) Pomidor 50g | Zupa serowa z grzankami 350ml (BAI, GLU, SEL) Ryba z pieca w ziołach 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszzonej 150g Kompot owocowy 250ml | Banan 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Ser biały w plastrach 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ogórek zielony 50g | Mus owocowy 100g | Wart. energetyczna [kcal]: 2662,25 Białko ogółem [g]: 105,03 Tłuszcz [g]: 76,71 Kw. tł. nasycone [g]: 16,92 Węglowodany ogółem [g]: 393,37 W tym cukry [g]: 121,56 Błonnik pokarmowy [g]: 23,51 Sód [mg]: 1922 |
| | LATWOSTRAWNA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1szt. (IAJ) Pomidor b/s 50g | Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryba z pieca w ziołach 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Marchew gotowana mini 150g Kompot owocowy 250ml | Banan 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Ser biały w plastrach 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 50g | Mus owocowy 100g | Wart. energetyczna [kcal]: 2470,80 Białko ogółem [g]: 106,39 Tłuszcz [g]: 56,97 Kw. tł. nasycone [g]: 15,51 Węglowodany ogółem [g]: 392,27 W tym cukry [g]: 126,90 Błonnik pokarmowy [g]: 24,55 Sód [mg]: 1945 |
| | CUKRZYCOWA | Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1szt. (IAJ) Pomidor 50g | Zupa serowa z grzankami 350ml (BAI, 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 | Pomarańcze 1szt. | Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Ser biały w plastrach 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ogórek zielony 50g | Jogurt naturalny 1szt. (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2307,63 Białko ogółem [g]: 118,28 Tłuszcz [g]: 70,63 Kw. tł. nasycone [g]: 21,22 Węglowodany ogółem [g]: 312,67 W tym cukry [g]: 59,45 Błonnik pokarmowy [g]: 31,32 Sód [mg]: 1934 |
| | WEGETARIANSKA | Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1szt. (IAJ) Pomidor 50g | Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym 350g (GLU) Marchew gotowana mini 150g Kompot owocowy 250ml | Banan 1szt. | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Ser biały w plastrach 50g (BIA) Ogórek zielony 50g | Mus owocowy 100g | Wart. energetyczna [kcal]: 2215,41 Białko ogółem [g]: 102,3 Tłuszcz [g]: 122,46 Kw. tł. nasycone [g]: 10,4 Węglowodany ogółem [g]: 312,4 W tym cukry [g]: 120,66 Błonnik pokarmowy [g]: 28,07 Sód [mg]: 1932 |
| | WEGAŃSKA | Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Dżem 50g Pomidor 50g | Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym 350g (GLU) Marchew gotowana mini 150g Kompot owocowy 250ml | Banan 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]: 2156,61 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.

Jadłospis przygotowany przez catering Food4Med