		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-09-04 piątek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 30g (BIA) Dżem 25g Ogórek konserw. 40g (GOR) Sałata 10g	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Ryba z pieca w ziołach 100g (RYB) Sos ziołowy 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot owocowy 250ml	Nektarynka 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta warzywna 50g (SEL) Pomidor 50g	Wafle kukurydziane 3szt.	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
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 30g (BIA) Dżem 25g Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Ryba z pieca w ziołach 100g (RYB) Sos ziołowy 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot owocowy 250ml	Nektarynka 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta warzywna 50g (SEL) Pomidor b/s 50g	Wafle kukurydziane 3szt.	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 Ser żółty 50g (BIA) Ogórek konserw. 40g (GOR) Sałata 10g	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Ryba z pieca w ziołach 100g (RYB) Sos ziołowy 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot owocowy 250ml	Nektarynka 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta warzywna 50g (SEL) Pomidor 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]: 2021
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 50g (BIA) Ogórek konserw. 40g (GOR) Sałata 10g	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 2szt. (GLU) Kompot owocowy 250ml	Nektarynka 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta warzywna 50g (SEL) Pomidor 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]: 2022
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Ogórek konserw. 40g (GOR) Sałata 10g	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 2szt. (GLU) Kompot owocowy 250ml	Nektarynka 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta warzywna 50g (SEL) Pomidor 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]: 2022

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

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-09-05 sobota	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Szynka wieprzowa 20g (SOJ) Ser biały w plastrach 30g (BIA) Rzodkiewka 50g	Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 200g (GLU) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka colesław 150g (BIA, GOR) Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasztet 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
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Szynka wieprzowa 20g (SOJ) Ser biały w plastrach 30g (BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa koperkowa z makaronem 350ml (BIA, SEL) Potrawka drobiowa 200g (GLU) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Marchew gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 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
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 80g (GLU) Bułka grahamka 60g (GLU) Margaryna 20g Szynka wieprzowa 20g (SOJ) Ser biały w plastrach 30g (BIA) Rzodkiewka 50g	Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (GLU, BIA, SEL) Potrawka drobiowa 200g (GLU) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka colesław 150g (BIA, GOR) Kompot owocowy b/c 250ml	Pomarańcze 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasztet drobiowy pieczony 50g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 40g Sałata 10g	Kefir 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 pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Ser biały w plastrach 50g (BIA) Rzodkiewka 50g	Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (GLU, BIA, SEL) Kaszotto z fasolą i warzywami 350g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasztet sojowy 50g (SOJ) 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 pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Rzodkiewka 50g	Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (GLU, BIA, SEL) Kaszotto z fasolą i warzywami 350g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasztet sojowy 50g (SOJ) 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

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-09-06 niedziela	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek typu Almette 30g (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ) Pomidor 40g Sałata 10g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Filet drobiowy panierowany 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Polędwica sopocka 20g (SOJ) Serek kanapkowy 25g (BIA) Papryka 50g	Soczek owocowy 200ml	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
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Serek typu Almette 30g (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Sos koperkowy 100ml Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko pieczone 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Polędwica sopocka 20g (SOJ) Serek kanapkowy 25g (BIA) Pomidor b/s 50g	Soczek owocowy 200ml	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 typu Almette 30g (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ) Pomidor 40g Sałata 10g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Filet drobiowy panierowany 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Polędwica sopocka 20g (SOJ) Serek kanapkowy 25g (BIA) Papryka 50g	Sok pomidorowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2303,66 Białko ogółem [g]: 118,28 Tłuszcz [g]: 70,63 Kw. tł. nasycone [g]: 21,22 Węglowodany ogółem [g]: 312,67 W tym cukry [g]: 59,45 Błonnik pokarmowy [g]: 31,32 Sód [mg]: 1941
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek typu Almette 50g (BIA) Pomidor 40g Sałata 10g	Krem z marchewki 350ml (GLU, SEL) Kotlety z ciecierzycy 2 szt. (GLU) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Papryka 50g	Soczek owocowy 200ml	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
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Maragaryna 20g Pasta z ciecierzycy 50g Pomidor 40g Sałata 10g	Krem z marchewki 350ml (GLU, SEL) Kotlety z ciecierzycy 2 szt. (GLU) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Papryka 50g	Soczek owocowy 200ml	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
2026-09-07 poniedziałek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 25g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ogórek zielony 40g Sałata 10g	Zupa grochówka 350ml (SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 350g Sos jogurtowy 100ml (BIA) Kompot owocowy 250ml	Arbuz 120g	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta warzywna 30g (SEL) Szynka gotowana 20g (SOJ) Pomidor 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
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy smakowy 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Krem ziemniaczany z grzankami 350ml (BIA, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 350g Sos jogurtowy 100ml (BIA) Kompot owocowy 250ml	Arbuz 120g	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta warzywna 30g (SEL) Szynka gotowana 20g (SOJ) 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 Ser żółty 25g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ogórek zielony 40g Sałata 10g	Zupa grochówka 350ml (SEL) Jajko gotowane 2 szt. (JAJ) Ryż pełnoziarnisty 200g Sos koperkowy 100ml Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Arbuz 120g	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta warzywna 30g (SEL) Szynka gotowana 20g (SOJ) Pomidor 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
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 40g Sałata 10g	Krem ziemniaczany z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 350g Sos jogurtowy 100ml (BIA) Kompot owocowy 250ml	Arbuz 120g	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta warzywna 50g (SEL) Pomidor 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 Wędlina sojowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 40g Sałata 10g	Krem ziemniaczany z grzankami 350ml (GLU, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 350g Kompot owocowy 250ml	Arbuz 120g	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta warzywna 50g (SEL) Pomidor 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

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-09-08 wtorek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta jajeczna 50g (JAJ, BIA) Ogórek zielony 40g Sałata 10g	Zupa kapuśniak z ziemniakami 350ml (SEL) Udka pieczone z kurczaka 130g Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z koperkiem 30g (BIA) Polędwica sopocka 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
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta jajeczna 50g (JAJ, BIA) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Zupa grysikowa 350ml (BIA, SEL) Udka gotowane z kurczaka 130g Ziemniaki 200g Sos koperkowy 100ml (GLU) Bukiet jarzyn gotowanych 100g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z koperkiem 30g (BIA) Polędwica sopocka 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 jajeczna 50g (JAJ, BIA) Ogórek zielony 40g Sałata 10g	Zupa kapuśniak z ziemniakami 350ml (SEL) Udka pieczone z kurczaka 130g Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Pomarańcza 1 szrt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z koperkiem 30g (BIA) Polędwica sopocka 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 pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta jajeczna 50g (JAJ, BIA) Ogórek zielony 40g Sałata 10g	Zupa kapuśniak z ziemniakami 350ml (SEL) Makaron w sosie szpinakowo-śmietanowym 350g (GLU, JAJ, SEL, BIA) Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z koperkiem 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 pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Ogórek zielony 40g Sałata 10g	Zupa kapuśniak z ziemniakami 350ml (SEL) Makaron z groszkiem zielonym i pieczarkami w sosie pomidorowym 350g (GLU, JAJ, SEL) Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) 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
2026-09-09 środa	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Paprykarz 50g (RYB) Ogórek konserw. 50g (GOR) Sałata 10g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Pomarańcza 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka wiejska 20g (SOJ) Serek topiony 25g (BIA) Papryka 50g	Wafle ryżowe 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2160,33 Białko ogółem [g]: 91,22 Tłuszcz [g]: 55,19 Kw. tł. nasycone [g]: 13,68 Węglowodany ogółem [g]: 333,27 W tym cukry [g]: 58,40 Błonnik pokarmowy [g]: 32,93 Sól [g]: 7,71
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta z ryby gotowanej 50g (RYB) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Pomarańcza 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka wiejska 20g (SOJ) Serek kanapkowy 30g (BIA) Pomidor b/s 50g	Wafle ryżowe 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2105,91 Białko ogółem [g]: 89,27 Tłuszcz [g]: 50,83 Kw. tł. nasycone [g]: 13,27 Węglowodany ogółem [g]: 332,81 W tym cukry [g]: 68,32 Błonnik pokarmowy [g]: 26,60 Sól [g]: 5,96
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Paprykarz 50g (RYB) Ogórek konserw. 50g (GOR) Sałata 10g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Pomarańcza 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka wiejska 20g (SOJ) Serek topiony 25g (BIA) Papryka 50g	Wafle ryżowe z ryżu brązowego 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2261,21 Białko ogółem [g]: 102,73 Tłuszcz [g]: 62,62 Kw. tł. nasycone [g]: 18,30 Węglowodany ogółem [g]: 339,33 W tym cukry [g]: 53,31 Błonnik pokarmowy [g]: 42,71 Sól [g]: 10,90
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 50g (BIA) Ogórek konserw. 50g (GOR) Sałata 10g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym 350g (GLU) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Pomarańcza 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy smakowy 50g (BIA) Papryka 50g	Wafle ryżowe 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2222,4 Białko ogółem [g]: 67,4 Tłuszcz [g]: 96,83 Kw. tł. nasycone [g]:12,3 Węglowodany ogółem [g]: 356,7 W tym cukry [g]: 71,83 Błonnik pokarmowy [g]: 33,42 Sól [g]: 11,08
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Ogórek konserw. 50g (GOR) Sałata 10g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (SEL) Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym 350g (GLU) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Pomarańcza 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta z fasoli 50g Papryka 50g	Wafle ryżowe 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2964,78 Białko ogółem [g]: 65,4 Tłuszcz [g]: 96,83 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 345,6 W tym cukry [g]: 71,83 Błonnik pokarmowy [g]: 33,42 Sól [g]: 11,08

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

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-09-10 czwartek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ser biały w plastrach 30g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Krupnik jęczmienny 350ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 100g (GLU, JAJ) Sos własny 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Marchew z groszkiem 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 25g (BIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ) Pomidor 40g Sałata 10g	Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ)	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 Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ser biały w plastrach 30g (BIA) Pomidor b/s 50g	Krupnik jęczmienny 350ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 100g (GLU, JAJ) Sos ziołowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Marchew gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko pieczone 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]: 2320,36 Białko ogółem [g]: 100,95 Tłuszcz [g]: 57,92 Kw. tł. nasycone [g]: 15,64 Węglowodany ogółem [g]: 356,12 W tym cukry [g]: 92,12 Błonnik pokarmowy [g]: 19,42 Sól [g]: 4,37
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 80g (GLU) Bułka grahamka 60g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ser biały w plastrach 30g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Krupnik jęczmienny 350ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 100g (GLU, JAJ) Sos własny 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Marchew z groszkiem 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 25g (BIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ) Pomidor 40g Sałata 10g	Pomarańcze 1szt.	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
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Ser biały w plastrach 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Krupnik jęczmienny 350ml (GLU, SEL) Kotlety ziemniaczano - warzywne 2szt. (GLU) Sos ziołowy 100ml (GLU, SEL) Marchew z groszkiem 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 40g Sałata 10g	Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ)	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
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Ogórek kiszony 50g	Krupnik jęczmienny 350ml (GLU, SEL) Kotlety ziemniaczano - warzywne 2szt. (GLU) Sos ziołowy 100ml (GLU, SEL) Marchew z groszkiem 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Pomidor 40g Sałata 10g	Pomarańcze 1szt.	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 jadłospisu.

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-09-11 piątek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta twarogowa z rzodkiewką 30g (BIA) Dżem 25g Papryka 50g	Botwinka 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana (miruna) 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Ogórek zielony 50g	Mus owocowy 100g	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 kaszką manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Serek twarogowy waniliowy 30g (BIA) Dżem 25g Pomidor b/s 50g	Botwinka 350ml (GLU, SEL) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 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]: 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 z rzodkiewką 30g (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ) Papryka 50g	Botwinka 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana (miruna) 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 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	Kefir 1szt. (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]: 2021mg
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta twarogowa z rzodkiewką 30g (BIA) Dżem 25g Papryka 50g	Botwinka 350ml (GLU, SEL) Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 2szt. (GLU) Kompot owocowy 250ml	Banan 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]: 2022mg
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Papryka 50g	Botwinka 350ml (GLU, SEL) Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 2szt. (GLU) 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]: 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
2026-09-12 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 Parówka drobiowa 1szt. (SOJ) Keczup 5g Ser żółty 25g (BIA) Pomidor 40g Sałata 10g	Krem z białych warzyw z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy duszony 200g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Surówka szwedzka 150g (GOR) Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 30g (ZIA) Szynka gotowana 20g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2227,13 Białko ogółem [g]: 75,67 Tłuszcz [g]: 76,16 Kw. tł. nasycone [g]: 19,77 Węglowodany ogółem [g]: 318,19 W tym cukry [g]: 67,39 Błonnik pokarmowy [g]: 26,87 Sód [mg]: 1765mg
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy smakowy 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Krem z białych warzyw z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy duszony 200g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko pieczone 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Wafle kukurydziane 3szt.	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 80g (GLU) Bułka grahamka 60g (GLU) Margaryna 20g Parówka drobiowa 1szt. (SOJ) Keczup 5g Ser żółty 25g (BIA) Pomidor 40g Sałata 10g	Krem z białych warzyw z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy duszony 200g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Surówka szwedzka 150g (GOR) Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 30g (ZIA) Szynka gotowana 20g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2498,30 Białko ogółem [g]: 93,09 Tłuszcz [g]: 86,33 Kw. tł. nasycone [g]: 25,83 Węglowodany ogółem [g]: 351,47 W tym cukry [g]: 36,83 Błonnik pokarmowy [g]: 33,40 Sód [mg]: 1734mg
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 40g Sałata 10g	Krem z białych warzyw z grzankami 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz warzywny z soczewicą 200g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Surówka szwedzka 150g (GOR) Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 50g (ZIA) Ogórek kiszony 50g	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2213,4 Białko ogółem [g]: 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 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Pomidor 40g Sałata 10g	Krem z białych warzyw z grzankami 350ml (GLU, SEL) Gulasz warzywny z soczewicą 200g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Surówka szwedzka 150g (GOR) Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 50g (ZIA) Ogórek kiszony 50g	Wafle kukurydziane 3szt.	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
2026-09-13 niedziela	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 wiejska 20g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny 30g (BIA) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Schab duszony 100g Sos pieczeniowy 100ml (GLU) Puree ziemniaczane 300g Kapusta czerwona duszona 100g Kompot owocowy 250ml	Banan 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 30g (SOJ) Serek kanapkowy 25g (BIA) Pomidor 40g Sałata 10g	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
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Szynka wiejska 20g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny 30g (BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Schab duszony 100g Sos jarzynowy 100ml (GLU) Puree ziemniaczane 300g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 30g (SOJ) Serek kanapkowy 25g (BIA) Pomidor 40g Sałata b/s 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 wiejska 20g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny 30g (BIA) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Schab duszony 100g Sos pieczeniowy 100ml (GLU) Puree ziemniaczane 300g Kapusta czerwona duszona 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Nektarynka 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 30g (SOJ) Serek kanapkowy 25g (BIA) Pomidor 40g Sałata 10g	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 homogenizowany naturalny 50g (BIA) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Placki ziemniaczane 2 szt. (GLU) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy 50g (BIA) Pomidor 40g Sałata 10g	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 Dżem 50g Ogórek konserw. 50g (GOR)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Placki ziemniaczane 2 szt. (GLU) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta słonecznikowa z koperkiem 50g Pomidor 40g Sałata 10g	Pomarańcze 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2145,2 Białko ogółem [g]: 69,45 Tłuszcz [g]: 96,55 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 381,2 W tym cukry [g]: 87,61 Błonnik pokarmowy [g]: 24,70 Sód [mg]: 1869

Jadłospis przygotowany przez catering Food4Med