

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
--	-----------	-------	--------------	---------	---------------	------------------

2026-03-01 niedziela		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
PODSTAWOWA		Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 50g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Schab duszony 100g Sos pieczeniowy 100ml (SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z białej kapusty i marchewki 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy 25g (BIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ) Papryka konserw. 50g (GOR)	Biszkopty 30g (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2555,77 Białko ogółem [g]: 121,78 Tłuszcz [g]: 108,48 Kw. tł. nasycone [g]: 35,31 Węglowodany ogółem [g]: 284,73 W tym cukry [g]: 75,11 Błonnik pokarmowy [g]: 20,33 Sód [mg]: 1902mg
LATWOSTRAWNA		Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Schab duszony 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Sos jarzynowy 100ml Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka pieczona 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy 25g (BIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Biszkopty 30g (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2378,35 Białko ogółem [g]: 116,51 Tłuszcz [g]: 83,06 Kw. tł. nasycone [g]: 21,15 Węglowodany ogółem [g]: 300,57 W tym cukry [g]: 75,39 Błonnik pokarmowy [g]: 20,54 Sód [mg]: 1922mg
CUKRZYCOWA		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200ml (BIA, GLU) Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 50g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Schab duszony 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Sos jarzynowy 100ml Surówka z białej kapusty i marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Gruszka 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy 25g (BIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ) Papryka konserw. 50g (GOR)	Kefir 150ml (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2693,96 Białko ogółem [g]: 140,51 Tłuszcz [g]: 104,10 Kw. tł. nasycone [g]: 32,58 Węglowodany ogółem [g]: 316,93 W tym cukry [g]: 57,53 Błonnik pokarmowy [g]: 33,10 Sód [mg]: 1967mg
WEGETARIANSKA		Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 50g	Krem z białych warzyw 350ml (GLU, SEL) Placki ziemniaczane 300g (GLU) Surówka z białej kapusty i marchewki 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy 25g (BIA) Dżem 20g Papryka konserw. 50g (GOR)	Biszkopty 30g (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2123,02 kcal Białko ogółem [g]: 78,4 Tłuszcz [g]: 107,2 Kw. tł. nasycone [g]: 13,5 Węglowodany ogółem [g]: 322,4 W tym cukry [g]: 75,11 Błonnik pokarmowy [g]: 20,33 Sód [mg]: 1902mg
WEGAŃSKA		Herbata owocowa 200ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Pomidor 50g	Krem z białych warzyw 350ml (GLU, SEL) Placki ziemniaczane 300g (GLU) Surówka z białej kapusty i marchewki 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Papryka konserw. 50g (GOR)	Biszkopty 30g (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 1989,01 Białko ogółem [g]: 71,2 Tłuszcz [g]: 136,51 Kw. tł. nasycone [g]: 0g Węglowodany ogółem [g]: 341,2 W tym cukry [g]: 89,26 Błonnik pokarmowy [g]: 28,54 Sód [mg]: 1943mg

2026-03-02 poniedziałek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z ziołami 25g (BIA) Pasta rybna 30g (RYB) Pomidor 50g	Zupa grochówka 350ml (SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 350g Sos jogurtowy 100ml (BIA) Kompot owocowy 250ml	Mandarynka 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	Wafle kukurydziane 2 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2119,73 Białko ogółem [g]: 71,90 Tłuszcz [g]: 52,58 Kw. tł. nasycone [g]: 12,11 Węglowodany ogółem [g]: 347,46 W tym cukry [g]: 83,50 Błonnik pokarmowy [g]: 26,07 Sód [mg]: 2022mg
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenny 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g 2 Twarożek z ziołami 25g (BIA) Pasta rybna 30g (RYB) Pomidor b/s 50g	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 350g Sos jogurtowy 100ml (BIA) Kompot owocowy 250ml	Jabłko pieczone 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Wafle kukurydziane 2 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 1931,11 Białko ogółem [g]: 63,98 Tłuszcz [g]: 40,74 Kw. tł. nasycone [g]: 9,77 Węglowodany ogółem [g]: 337,26 W tym cukry [g]: 84,07 Błonnik pokarmowy [g]: 19,38 Sód [mg]: 2021mg
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150ml (BIA) Chleb graham 80g (GLU) Bułka grahamka 60g (GLU) Margaryna 20g 2 Twarożek z ziołami 25g (BIA) Pasta rybna 30g (RYB) Pomidor 50g	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Risotto z pieczarkami 350g Sos śmietanowy 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Mandarynka 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	Wafle kukurydziane 2 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2452,15 Białko ogółem [g]: 94,15 Tłuszcz [g]: 73,50 Kw. tł. nasycone [g]: 20,94 Węglowodany ogółem [g]: 368,93 W tym cukry [g]: 44,03 Błonnik pokarmowy [g]: 41,06 Sód [mg]: 2032mg
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pt. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z ziołami 25g (BIA) Pasta rybna 30g (RYB) Pomidor 50g	Zupa grochówka 350ml (SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 350g Sos jogurtowy 150ml (BIA) Kompot owocowy 250ml	Mandarynka 1 szt	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Ser topiony 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Wafle kukurydziane 2 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2045,1 Białko ogółem [g]: 84,19 Tłuszcz [g]: 103,63 Kw. tł. nasycone [g]: 16,7 Węglowodany ogółem [g]: 365,4 W tym cukry [g]: 84,56 Błonnik pokarmowy [g]: 25,70 Sód [mg]: 2021mg
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Pasta z fasoli 50g (GLU) Pomidor 50g	Zupa grochówka 350ml (SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 350g Kompot owocowy 250ml	Mandarynka 1 szt	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	Wafle kukurydziane 2 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 1967,02 Białko ogółem [g]: 71,2 Tłuszcz [g]: 103,63 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 371,2 W tym cukry [g]: 84,56 Błonnik pokarmowy [g]: 25,70 Sód [mg]: 2021mg

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Posiłek nocny</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-03-03 wtorek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Paszтет drobiowy jednoporcjowy 50g (GLU, BIA, SOJ) Ogórek kiszony 50g	Zupa jarzynowa z zacierką 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchew z groszkiem 150g Kompot owocowy 250ml	Kiwi 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta jajeczna 30g (JAJ, BIA) Ser żółty 25g (BIA) Papryka konserw. 40g (GOR) Sałata 10g	Sok owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2480,48 Białko ogółem [g]: 109,30 Tłuszcz [g]: 69,54 Kw. tł. nasycone [g]: 16,07 Węglowodany ogółem [g]: 360,94 W tym cukry [g]: 63,84 Błonnik pokarmowy [g]: 25,33 Sód [mg]: 1999mg
	LATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa jarzynowa z zacierką 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka pieczona 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta jajeczna 50g (JAJ, BIA) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Sok owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2349,46 Białko ogółem [g]: 102,02 Tłuszcz [g]: 68,12 Kw. tł. nasycone [g]: 14,92 Węglowodany ogółem [g]: 341,44 W tym cukry [g]: 61,19 Błonnik pokarmowy [g]: 23,16 Sód [mg]: 1987mg
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Paszтет drobiowy jednoporcjowy 50g (GLU, BIA, SOJ) Ogórek kiszony 50g	Zupa jarzynowa z zacierką 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchew z groszkiem 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Kiwi 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta jajeczna 30g (JAJ, BIA) Ser żółty 25g (BIA) Papryka konserw. 40g (GOR) Sałata 10g	Sok pomidorowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2649,64 Białko ogółem [g]: 130,57 Tłuszcz [g]: 88,30 Kw. tł. nasycone [g]: 26,89 Węglowodany ogółem [g]: 342,88 W tym cukry [g]: 37,42 Błonnik pokarmowy [g]: 29,60 Sód [mg]: 1945mg
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 50g (ZIA) Ogórek kiszony 50g	Zupa jarzynowa z zacierką 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Naleśniki z dżemem 2 szt. (GLU) na wodzie Kompot owocowy 250ml	Kiwi 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta jajeczna 30g (JAJ, BIA) Ser żółty 25g (BIA) Papryka konserw. 40g (GOR) Sałata 10g	Sok owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2199,7 Białko ogółem [g]: 105,2 Tłuszcz [g]: 121,19 Kw. tł. nasycone [g]: 12,3 Węglowodany ogółem [g]: 352,3 W tym cukry [g]: 85,29 Błonnik pokarmowy [g]: 31,49 Sód [mg]: 1956mg
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 50g (ZIA) Ogórek kiszony 50g	Zupa jarzynowa z zacierką 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Naleśniki z dżemem 2 szt. (GLU) na wodzie Kompot owocowy 250ml	Kiwi 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Paszтет sojowy 50g (SOJ) Papryka konserw. 40g (GOR) Sałata 10g	Sok owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2004,02 Białko ogółem [g]: 75,6 Tłuszcz [g]: 121,19 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 352,8 W tym cukry [g]: 85,29 Błonnik pokarmowy [g]: 31,49 Sód [mg]: 1956mg

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-03-04 środa	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU, BIA) Margaryna 20g Serek kanapkowy 25g (BIA) Dżem 30g Pomidor 50g	Zupa pieczarkowa z drobnym makaronem 350ml (GLU, BIA, SEL) Eskalopki z kurczaka 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka Coleslaw 150g (GOR, BIA, JAJ) Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Polędwica sopocka 20g (SOJ) Ser topiony 25g (BIA) Ogórek konserw. 50g (GOR)	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
	LATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy 25g (BIA) Dżem 30g Pomidor b/s 50g	Zupa makaronowa 350ml (GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 100g Sos koperkowy 100ml Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 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]: 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 80g (GLU) Bułka grahamka 60g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy 50g (BIA) Pomidor 50g	Zupa makaronowa 350ml (GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 100g Sos koperkowy 100ml Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Pomarańcza 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Polędwica sopocka 20g (SOJ) Ser topiony 25g (BIA) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Jabłko 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2459,74 Białko ogółem [g]: 122,22 Tłuszcz [g]: 69,16 Kw. tł. nasycone [g]: 17,28 Węglowodany ogółem [g]: 351,19 W tym cukry [g]: 46,37 Błonnik pokarmowy [g]: 30,52 Sód [mg]: 2021mg
	WEGETARIANSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy 25g (BIA) Dżem 30g Pomidor 50g	Zupa pieczarkowa z drobnym makaronem 350ml (GLU, BIA, SEL) Jajko gotowane 2 szt. (JAJ) Sos koperkowy 100ml Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Ser topiony 50g (BIA) Ogórek konserw. 50g (GOR)	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
	WEGANSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Pomidor 50g	Zupa pieczarkowa z drobnym makaronem 350ml (GLU, BIA, SEL) Kotlety z fasoli 2 szt. (GLU) Sos koperkowy 100ml Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Ogórek konserw. 50g (GOR)	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]: 2022mg

		2026-03-05 czwartek					
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-03-05 czwartek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka wiejska 50g (SOJ) Salatka jarzynowa 50g (JAJ, BIA, GOR, SEL)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Makaron 200g (GLU, JAJ) Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta mięsno – warzywna 30g (SEL) Ser żółty 25g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Sucharki 30g (GLU)	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
	LATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka wiejska 50g (SOJ) Pomidor b/s 40g Salata 10g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Makaron 200g (GLU, JAJ) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko pieczone 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta mięsno – warzywna 50g (SEL) Pomidor b/s 50g	Sucharki 30g (GLU)	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 Szynka wiejska 50g (SOJ) Salatka jarzynowa 50g (JAJ, BIA, GOR, SEL)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU, JAJ) Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta mięsno – warzywna 30g (SEL) Ser żółty 25g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Wafle z ryżu brązowego 3 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2498,30 Białko ogółem [g]: 93,09 Tłuszcz [g]: 86,33 Kw. tł. nasycone [g]: 25,83 Węglowodany ogółem [g]: 351,47 W tym cukry [g]: 36,83 Błonnik pokarmowy [g]: 33,40 Sód [mg]: 1734mg
	WEGETARIANSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 50g (BIA) Salatka jarzynowa 50g (JAJ, BIA, GOR, SEL)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Curry warzywne 150g (GLU, SEL) Makaron 200g (GLU, JAJ) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta warzywna 50g (SEL) Ogórek kiszony 50g	Sucharki 30g (GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2213,4 Białko ogółem [g]: 89,97 Tłuszcz [g]: 118,76 Kw. tł. nasycone [g]: 12,3 Węglowodany ogółem [g]: 345,4 W tym cukry [g]: 105,12 Błonnik pokarmowy [g]: 31,43 Sód [mg]: 1756mg
	WEGANSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Curry warzywne 150g (GLU, SEL) Makaron 200g (GLU, JAJ) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta warzywna 50g (SEL) Ogórek kiszony 50g	Sucharki 30g (GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 1102,4 Białko ogółem [g]: 79,2 Tłuszcz [g]: 118,76 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 356,3 W tym cukry [g]: 105,12 Błonnik pokarmowy [g]: 31,43 Sód [mg]: 1756mg

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-03-06 piątek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor 40g Salata 10g	Barszcz czerwony z lanymi kluseczkami 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty i marchewki 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 30g (ZIA) Serek homogenizowany 25g (BIA) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA, ORZ)	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
	LATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor b/s 40g Salata 10g	Barszcz czerwony z lanymi kluseczkami 350ml (GLU, SEL) Ryba gotowana 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka pieczona 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g Serek homogenizowany 50g (BIA) Pomidor b/s 50g	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA, ORZ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2469,80 Białko ogółem [g]: 106,39 Tłuszcz [g]: 56,97 Kw. tł. nasycone [g]: 15,51 Węglowodany ogółem [g]: 392,27 W tym cukry [g]: 126,90 Błonnik pokarmowy [g]: 24,55 Sód [mg]: 1945mg
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 80g (GLU) Bułka graham 60g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor 40g Salata 10g	Barszcz czerwony z lanymi kluseczkami 350ml (GLU, SEL) Ryba gotowana 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty i marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Gruszka 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 30g (ZIA) Serek homogenizowany 25g (BIA) Ogórek konserw. 50g (GOR)	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]: 1934mg
	WEGETARIANSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor 40g Salata 10g	Barszcz czerwony z lanymi kluseczkami 350ml (GLU, SEL) Ryba gotowana 130g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 30g (ZIA) Serek homogenizowany 25g (BIA) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA, ORZ)	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
	WEGANSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Pomidor 40g Salata 10g	Barszcz czerwony z lanymi kluseczkami 350ml (GLU, SEL) Gulasz z soczewicy 150g Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 50g (ZIA) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA, ORZ)	Wart. energetyczna [kcal]: 3656,61 Białko ogółem [g]: 72,3 Tłuszcz [g]: 103,2 Kw. tł. nasycone [g]: 0 Węglowodany ogółem [g]: 393,2 W tym cukry [g]: 120,66 Błonnik pokarmowy [g]: 28,07 Sód [mg]: 1932mg

2026-03-07 sobota	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta twarogowa z koperkiem 50g (BIA) Pomidor 50g	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (BIA, SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 350g (SEL) Sos pomidorowy 100ml Kompot owocowy 250ml	Mandarynka 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 40g Sałata 10g	Kefir 150ml (BIA)	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
	ŁĄTWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta twarogowa z koperkiem 50g (BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 350g (SEL) Sos pomidorowy 100ml Kompot owocowy 250ml	Banan 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Kefir 150ml (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2272,29 Białko ogółem [g]: 130,18 Tłuszcz [g]: 74,18 Kw. tł. nasycone [g]: 20,79 Węglowodany ogółem [g]: 278,01 W tym cukry [g]: 72,12 Błonnik pokarmowy [g]: 20,01 Sód [mg]: 2021mg
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta twarogowa z koperkiem 50g (BIA) Pomidor 50g	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (BIA, SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 350g (SEL) Sos pomidorowy 100ml Kompot owocowy b/c 250ml	Mandarynka 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 40g Sałata 10g	Kefir 150ml (BIA)	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 pł. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta twarogowa z koperkiem 50g (BIA) Pomidor 50g	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (BIA, SEL) Kaszotto z warzywami 380g (SEL) Sos pomidorowy 100ml Kompot owocowy 250ml	Mandarynka 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 40g Sałata 10g	Kefir 150ml (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2213,4 Białko ogółem [g]: 71,2 Tłuszcz [g]: 114,42 Kw. tł. nasycone [g]: 13,2 Węglowodany ogółem [g]: 315,4 W tym cukry [g]: 8,54 Błonnik pokarmowy [g]: 25,29 Sód [mg]: 2045mg
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta słonecznikowa z koperkiem 50g (SEL) Pomidor 50g	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (BIA, SEL) Kaszotto z warzywami 380g (SEL) Sos pomidorowy 100ml Kompot owocowy 250ml	Mandarynka 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 40g Sałata 10g	Jabłko 1 szt.	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

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-03-08 niedziela	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Parówki 80g (SOJ) Ketchup 20g Papryka konserw 40g (GOR) Sałata 10g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet schabowy panierowany 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Kapusta czerwona zasmażana 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 kukurydziane 3szt.	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
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Schab duszony 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 pszenny 140g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g Pasta twarogowa pomidorowa 50g (BIA) Pomidor b/s 50g	Wafle kukurydziane 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 Sól [g]: 7,59
	CIKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Polędwica sopocka 50g (SOJ) Parówki 80g (SOJ) Musztarda 20g(GOR) Papryka konserw 40g (GOR) Sałata 10g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Schab duszony 100g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Buraczki gotowane 150g 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 Sól [g]: 9,64
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 50g (ZIA) Papryka konserw 40g (GOR) Sałata 10g	Krem z marchwi 350ml (GLU, SEL) Kotlet ziemniaczany 2 szt. (GLU) 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 Pasta twarogowa pomidorowa 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Wafle kukurydziane 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 Sól [g]: 10,19
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 50g (ZIA) Papryka konserw 40g (GOR) Sałata 10g	Krem z marchwi 350ml (GLU, SEL) Kotlet ziemniaczany 2 szt. (GLU) 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	Wafle kukurydziane 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 Sól [g]: 10,19

		Sniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-03-09 poniedziałek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Galaretką drobiowa 50g (SEL) Pomidor 50g	Zupa fasolowa 350ml (SEL) Kopytka z twarogiem 300g (GLU, JAJ, BIA) Sos pieczarkowy 200ml (GLU, BIA) Kompot owocowy 250ml	Banan 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy 25g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Jogurt owocowy 100g (BIA)	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. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Kopytka z twarogiem 300g (GLU, BIA) Sos owocowy 200ml Kompot owocowy 250ml	Banan 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy 25g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Jogurt owocowy 100g (BIA)	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 Galaretką drobiowa 50g (SEL) Pomidor 50g	Zupa fasolowa 350ml (SEL) Kopytka z twarogiem 300g (GLU, JAJ, BIA) Sos pieczarkowy 200ml (GLU, BIA) Kompot owocowy b/c 250ml	Mandarynka 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy 25g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Jogurt naturalny 100g (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 Sól [g]: 10,90
	WEGETARIANSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek ze szczypiorkiem 50g (BIA) Pomidor 50g	Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Kopytka z twarogiem 350g (GLU, BIA) Sos owocowy 200ml Kompot owocowy 250ml	Banan 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Jogurt owocowy 100g (BIA)	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 Pasta słonecznikowa 50g (SEL) Pomidor 50g	Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Naleśniki z dżemem 2 szt. (GLU) (bez mleka i jajek) Kompot owocowy 250ml	Banan 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Gruszka 1 szt.	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

2026-03-10 wtorek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Szynka wieprzowa 50g (SOI) Pomidor 50g	Kapuśniak z ziemniakami 350ml (GLU, SEL) Makaron po bolońsku 350g Kompot owocowy 250ml	Pomarańcze 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Paprykarz 50g (RYB) Ogórek kiszony 40g Sałata 10g	Kanapka z serkiem kanapkowym i pomidorem 1 (chleb pszenno-żytni) szt. (GLU, 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 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 wieprzowa 50g (SOI) Pomidor b/s 50g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BAI, GLU, SEL) Makaron w sosie mięsno-warzywnym 350g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250ml	Jabłko pieczone 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta z ryby gotowanej 50g (RYB) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Kanapka z serkiem kanapkowym i pomidorem (chleb pszenny) 1 szt. (GLU, 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 Sól [g]: 4,37
	CUKRYCZOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 80g (GLU) Bułka grahamka 60g (GLU) Margaryna 20g Szynka wieprzowa 50g (SOI) Pomidor 50g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BAI, GLU, SEL) Makaron razowy w sosie mięsno-warzywnym 350g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250ml	Pomarańcze 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta z ryby gotowanej 50g (RYB) Ogórek kiszony 40g Sałata 10g	Kanapka z serkiem kanapkowym i pomidorem 1 (chleb graham) szt. (GLU, 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. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 50g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BAI, GLU, SEL) Makaron z groszkiem i pieczarkami w sosie pomidorowym 350g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250ml	Pomarańcze 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta z ryby gotowanej 50g (RYB) Ogórek kiszony 40g Sałata 10g	Kanapka z serkiem kanapkowym i pomidorem 1(chleb pszenno-żytni) szt. (GLU, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2123,4 Białko ogółem [g]: 76,5 Tłuszcz [g]: 96,55 Kw. tł. nasycone [g]: 13,4 Węglowodany ogółem [g]: 372,1 W tym cukry [g]: 87,61 Błonnik pokarmowy [g]: 24,70 Sól [g]: 8,10
	WEGANSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Pomidor 50g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (BAI, GLU, SEL) Makaron z groszkiem i pieczarkami w sosie pomidorowym 350g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250ml	Pomarańcze 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta z fasoli 50g (SEL) Ogórek kiszony 40g Sałata 10g	Jabłko 1 szt.	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