		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-09-14 poniedziałek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z koperkiem 30g (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Zupa fasolowa 350ml (SEL) Kotlety jajeczne 1szt. (JAJ, GLU) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 30g (BIA) Szynka wiejska 20g (SOJ) Pomidor 50g	Wafle ryżowe 30g	Wart. energetyczna [kcal]: 2575.80 Białko ogółem [g]: 91.45 Tłuszcz [g]: 90.77 Kw. tł. nasycone [g]: 31.11 Węglowodany ogółem [g]: 339.37 W tym cukry [g]: 107.28 Błonnik pokarmowy [g]: 38.76 Sód [mg]: 4657
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z koperkiem 30g (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Kotlet jajeczny 1szt. (JAJ, GLU) Sos koperkowy 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 Szynka wiejska 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Wafle ryżowe 30g	Wart. energetyczna [kcal]: 2323.90 Białko ogółem [g]: 74.81 Tłuszcz [g]: 70.17 Kw. tł. nasycone [g]: 24.63 Węglowodany ogółem [g]: 343.85 W tym cukry [g]: 111.29 Błonnik pokarmowy [g]: 24.67 Sód [mg]: 4282
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z koperkiem 30g (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Zupa fasolowa 350ml (SEL) Kotlety jajeczne 1szt. (JAJ, GLU) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 30g (BIA) Szynka wiejska 20g (SOJ) Pomidor 50g	Wafle ryżowe 30g	Wart. energetyczna [kcal]: 2268.80 Białko ogółem [g]: 89.36 Tłuszcz [g]: 87.68 Kw. tł. nasycone [g]: 29.35 Węglowodany ogółem [g]: 269.62 W tym cukry [g]: 69.30 Błonnik pokarmowy [g]: 40.16 Sód [mg]: 4497
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z koperkiem 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Zupa fasolowa 350ml (SEL) Kotlety jajeczne 1szt. (JAJ, GLU) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 50g	Wafle ryżowe 30g	Wart. energetyczna [kcal]: 2639.80 Białko ogółem [g]: 90.89 Tłuszcz [g]: 94.21 Kw. tł. nasycone [g]: 34.29 Węglowodany ogółem [g]: 348.95 W tym cukry [g]: 108.22 Błonnik pokarmowy [g]: 36.00 Sód [mg]: 4473
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Zupa fasolowa 350ml (SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 350g (BIA) Kompot owocowy 250ml	Kiwi 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta z fasoli 50g Pomidor 50g	Wafle ryżowe 30g	Wart. energetyczna [kcal]: 2086.30 Białko ogółem [g]: 55.04 Tłuszcz [g]: 49.31 Kw. tł. nasycone [g]: 11.64 Węglowodany ogółem [g]: 349.30 W tym cukry [g]: 120.16 Błonnik pokarmowy [g]: 35.70 Sód [mg]: 3355

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

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-09-15 wtorek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Ser topiony 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Papryka 50g (GOR)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (SEL) Makaron po bolońsku 350g (w tym makaron 200g, 150g sosu mięsno-warzywnego na bazie mięsa drobiowego) (GLU, SEL) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta rybna 30g (RYB, BIA) Salami 20g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2605.40 Białko ogółem [g]: 85.52 Tłuszcz [g]: 88.51 Kw. tł. nasycone [g]: 33.52 Węglowodany ogółem [g]: 357.25 W tym cukry [g]: 104.94 Błonnik pokarmowy [g]: 34.09 Sód [mg]: 5745
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Ser topiony 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron po bolońsku 350g (w tym makaron 200g, 150g sosu mięsno-warzywnego na bazie mięsa drobiowego) (GLU, SEL) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta rybna 50g (RYB, BIA) Pomidor b/s 50g	Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2631.00 Białko ogółem [g]: 84.22 Tłuszcz [g]: 85.74 Kw. tł. nasycone [g]: 32.43 Węglowodany ogółem [g]: 375.85 W tym cukry [g]: 106.76 Błonnik pokarmowy [g]: 27.98 Sód [mg]: 4872
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 80g (GLU) Bułka grahamka 60g (GLU) Margaryna 20g Ser topiony 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Papryka 50g (GOR)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty po bolońsku 350g (w tym makaron 200g, 150g sosu mięsno-warzywnego na bazie mięsa drobiowego) (GLU, SEL) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Nektarynka 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta rybna 30g (RYB, BIA) Salami 20g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2204.10 Białko ogółem [g]: 83.07 Tłuszcz [g]: 80.63 Kw. tł. nasycone [g]: 29.18 Węglowodany ogółem [g]: 273.78 W tym cukry [g]: 62.51 Błonnik pokarmowy [g]: 42.03 Sód [mg]: 5518
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Ser topiony 50g (BIA) Papryka 50g (GOR)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (SEL) Makaron z zielonym groszkiem i pieczarkami w sosie pomidorowym 350g (GLU, JAJ, SEL) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasztet warzywny 50g Ogórek kiszony 50g	Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2539.55 Białko ogółem [g]: 74.39 Tłuszcz [g]: 80.30 Kw. tł. nasycone [g]: 29.65 Węglowodany ogółem [g]: 373.83 W tym cukry [g]: 106.18 Błonnik pokarmowy [g]: 34.64 Sód [mg]: 5369
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Pasta z ciecierzycy 50g Pomidor 50g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (SEL) Makaron z zielonym groszkiem i pieczarkami w sosie pomidorowym 350g (GLU, SEL) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasztet warzywny 50g Ogórek kiszony 50g	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2157.10 Białko ogółem [g]: 55.13 Tłuszcz [g]: 63.55 Kw. tł. nasycone [g]: 15.31 Węglowodany ogółem [g]: 334.71 W tym cukry [g]: 80.30 Błonnik pokarmowy [g]: 36.61 Sód [mg]: 4687

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

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-09-16 środa	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek twarogowy waniliowy 30g (BIA) Dżem 25g Pomidor 50g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml (BIA, GLU, SEL) Bitki wieprzowe smażone 100g Sos własny 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 30g (BIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2430.80 Białko ogółem [g]: 83.27 Tłuszcz [g]: 79.28 Kw. tł. nasycone [g]: 29.59 Węglowodany ogółem [g]: 335.65 W tym cukry [g]: 125.96 Błonnik pokarmowy [g]: 36.59 Sód [mg]: 4026
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Serek twarogowy waniliowy 30g (BIA) Dżem 25g Pomidor b/s 50g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml (BIA, GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 100g Sos ziołowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko pieczone 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy smakowy 30g (BIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2398.80 Białko ogółem [g]: 87.35 Tłuszcz [g]: 66.42 Kw. tł. nasycone [g]: 25.05 Węglowodany ogółem [g]: 356.55 W tym cukry [g]: 130.64 Błonnik pokarmowy [g]: 29.00 Sód [mg]: 3861
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek ze szczypiorkiem 30g (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml (BIA, GLU, SEL) Bitki wieprzowe smażone 100g Sos własny 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Serek żółty 30g (BIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2081.30 Białko ogółem [g]: 83.78 Tłuszcz [g]: 76.86 Kw. tł. nasycone [g]: 28.00 Węglowodany ogółem [g]: 251.55 W tym cukry [g]: 76.38 Błonnik pokarmowy [g]: 35.99 Sód [mg]: 4099
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek twarogowy waniliowy 50g (BIA) Pomidor 50g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml (BIA, GLU, SEL) Kotlety ziemniaczano-warzywne 2szt. (GLU) Sos ziołowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2368.30 Białko ogółem [g]: 62.31 Tłuszcz [g]: 82.19 Kw. tł. nasycone [g]: 29.49 Węglowodany ogółem [g]: 337.40 W tym cukry [g]: 118.24 Błonnik pokarmowy [g]: 35.12 Sód [mg]: 4101
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasztet sojowy 50g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml (GLU, SEL) Kotlety ziemniaczano-warzywne 2szt. (GLU) Sos ziołowy 100ml (GLU, SEL) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 50g (ZIA) Ogórek zielony 50g	Wafle ryżowe 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2123.70 Białko ogółem [g]: 51.93 Tłuszcz [g]: 73.06 Kw. tł. nasycone [g]: 16.73 Węglowodany ogółem [g]: 306.60 W tym cukry [g]: 85.03 Błonnik pokarmowy [g]: 37.19 Sód [mg]: 4134

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

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-09-17 czwartek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Pasta jajeczna 30g (JAJ, BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Rzodkiewka 50g Sałata 10g	Zupa brokułowa z ryżem 350ml (BIA, GLU) Udko z kurczaka pieczone 130g Ziemniaki gotowane 200g Surówka wiosenna 150g Kompot owocowy 250ml	Nektarynka 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Ser topiony 25g (BIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ) Pomidor 40g Sałata 10g	Jogurt owocowy 100g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2374.30 Białko ogółem [g]: 89.48 Tłuszcz [g]: 80.26 Kw. tł. nasycone [g]: 23.46 Węglowodany ogółem [g]: 312.58 W tym cukry [g]: 100.39 Błonnik pokarmowy [g]: 32.76 Sód [mg]: 3782
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Pasta jajeczna 30g (JAJ, BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Zupa koperkowa z ryżem 350ml (BIA, GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 130g Sos jarzynowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Marchew gotowana mini 150g Kompot owocowy 250ml	Nektarynka 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Jogurt owocowy 100g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2423.10 Białko ogółem [g]: 88.24 Tłuszcz [g]: 76.62 Kw. tł. nasycone [g]: 24.11 Węglowodany ogółem [g]: 339.56 W tym cukry [g]: 105.60 Błonnik pokarmowy [g]: 26.28 Sód [mg]: 3927
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 80g (GLU) Bułka grahamka 60g (GLU) Margaryna 20g Pasta jajeczna 30g (JAJ, BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Rzodkiewka 50g Sałata 10g	Zupa brokułowa z ryżem 350ml (BIA, GLU) Udko z kurczaka pieczone 130g Ziemniaki gotowane 200g Surówka wiosenna 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Nektarynka 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Ser topiony 25g (BIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ) Pomidor 40g Sałata 10g	Kiwi 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 1992.05 Białko ogółem [g]: 83.02 Tłuszcz [g]: 74.48 Kw. tł. nasycone [g]: 19.93 Węglowodany ogółem [g]: 234.13 W tym cukry [g]: 58.84 Błonnik pokarmowy [g]: 36.82 Sód [mg]: 3613
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Pasta jajeczna 50g (JAJ, BIA) Rzodkiewka 50g Sałata 10g	Zupa brokułowa z ryżem 350ml (BIA, GLU) Kotlety z ciecierzycy 2szt. (GLU) Ziemniaki gotowane 200g Surówka wiosenna 150g Kompot owocowy 250ml	Nektarynka 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 40g Sałata 10g	Jogurt owocowy 100g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2536.80 Białko ogółem [g]: 73.82 Tłuszcz [g]: 84.50 Kw. tł. nasycone [g]: 21.98 Węglowodany ogółem [g]: 361.48 W tym cukry [g]: 104.31 Błonnik pokarmowy [g]: 39.00 Sód [mg]: 3958
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Dżem 50g Rzodkiewka 50g Sałata 10g	Zupa brokułowa z ryżem 350ml (GLU) Kotlety z ciecierzycy 2szt. (GLU) Ziemniaki gotowane 200g Surówka wiosenna 150g Kompot owocowy 250ml	Nektarynka 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta słonecznikowa 50g Pomidor 40g Sałata 10g	Sok pomidorowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2222.80 Białko ogółem [g]: 56.87 Tłuszcz [g]: 69.90 Kw. tł. nasycone [g]: 14.43 Węglowodany ogółem [g]: 332.83 W tym cukry [g]: 106.66 Błonnik pokarmowy [g]: 37.90 Sód [mg]: 4040

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

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-09-18 piątek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus pomidorowy 50g (ZIA) Ogórek kiszony 50g	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana z pieca 100g (RYB) Sos ziołowy 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z pora i marchewki 150g Kompot owocowy 250ml	Pomarańcze 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Serek ziarnisty 50g (BIA) Miód 20g	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2284.40 Białko ogółem [g]: 82.46 Tłuszcz [g]: 72.26 Kw. tł. nasycone [g]: 24.48 Węglowodany ogółem [g]: 316.92 W tym cukry [g]: 125.19 Błonnik pokarmowy [g]: 34.24 Sód [mg]: 4732
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Ryba z piea 100g (RYB) Sos ziołowy 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Pomarańcze 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Serek ziarnisty 50g (BIA) Miód 20g	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2205.55 Białko ogółem [g]: 81.31 Tłuszcz [g]: 59.19 Kw. tł. nasycone [g]: 20.74 Węglowodany ogółem [g]: 332.17 W tym cukry [g]: 123.95 Błonnik pokarmowy [g]: 26.70 Sód [mg]: 3980
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus pomidorowy 50g (ZIA) Ogórek kiszony 50g	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana z pieca 100g (RYB) Sos ziołowy 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z pora i marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Pomarańcze 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Serek ziarnisty 50g (BIA) Papryka 50g	Sok pomidorowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 1921.40 Białko ogółem [g]: 80.87 Tłuszcz [g]: 68.82 Kw. tł. nasycone [g]: 22.38 Węglowodany ogółem [g]: 232.07 W tym cukry [g]: 74.11 Błonnik pokarmowy [g]: 35.24 Sód [mg]: 5058
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z kaszką manną 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus pomidorowy 50g (ZIA) Ogórek kiszony 50g	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Racuchy z cukrem pudrem 300g (GLU, JAJ, BIA) Mus owocowy Kompot owocowy 250ml	Pomarańcze 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek ziarnisty 50g (BIA) Miód 20g	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2449.00 Białko ogółem [g]: 71.85 Tłuszcz [g]: 76.50 Kw. tł. nasycone [g]: 25.07 Węglowodany ogółem [g]: 359.82 W tym cukry [g]: 128.13 Błonnik pokarmowy [g]: 40.94 Sód [mg]: 4681
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus pomidorowy 50g (ZIA) Ogórek kiszony 50g	Barszcz czerwony 350ml (GLU, SEL) Racuchy z cukrem pudrem b/m b/j 300g (GLU) Mus owocowy Kompot owocowy 250ml	Pomarańcze 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasztet warzywny 50g (ZIA) Papryka 50g	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2129.00 Białko ogółem [g]: 53.80 Tłuszcz [g]: 67.40 Kw. tł. nasycone [g]: 13.27 Węglowodany ogółem [g]: 316.47 W tym cukry [g]: 98.58 Błonnik pokarmowy [g]: 42.99 Sód [mg]: 4268

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

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-09-19 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 Parówki drobiowe 2szt. (SOJ) Keczup 10g Pomidor 40g Sałata 10g	Zupa grochówka 350ml (GLU, SEL) Gulasz po węgiersku z papryką 200g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Sałatka szwedzka 150g (GOR) Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z ziołami 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2727.95 Białko ogółem [g]: 104.14 Tłuszcz [g]: 97.15 Kw. tł. nasycone [g]: 30.97 Węglowodany ogółem [g]: 348.58 W tym cukry [g]: 97.97 Błonnik pokarmowy [g]: 38.94 Sód [mg]: 5039
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Parówki drobiowe 2szt. (SOJ) Keczup 10g Pomidor b/s 40g Sałata 10g	Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Gulasz drobiowy duszony 200g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Marchew gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko pieczone 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z ziołami 50g (BIA) Pomidor b/s 50g	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2619.05 Białko ogółem [g]: 98.39 Tłuszcz [g]: 82.98 Kw. tł. nasycone [g]: 28.28 Węglowodany ogółem [g]: 362.18 W tym cukry [g]: 100.34 Błonnik pokarmowy [g]: 28.33 Sód [mg]: 4795
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 80g (GLU) Bułka grahamka 60g (GLU) Margaryna 20g Parówki drobiowe 2szt. (SOJ) Keczup 10g Pomidor 40g Sałata 10g	Zupa grochówka 350ml (GLU, SEL) Gulasz po węgiersku z papryką 200g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Sałatka szwedzka 150g (GOR) Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z ziołami 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Kefir 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2365.95 Białko ogółem [g]: 105.84 Tłuszcz [g]: 95.30 Kw. tł. nasycone [g]: 30.53 Węglowodany ogółem [g]: 259.78 W tym cukry [g]: 60.62 Błonnik pokarmowy [g]: 40.35 Sód [mg]: 4929
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor 40g Sałata 10g	Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Gulasz warzywny z soczewicą 200g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Sałatka szwedzka 150g (GOR) Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z ziołami 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2459.60 Białko ogółem [g]: 75.23 Tłuszcz [g]: 72.66 Kw. tł. nasycone [g]: 21.13 Węglowodany ogółem [g]: 365.67 W tym cukry [g]: 98.37 Błonnik pokarmowy [g]: 37.52 Sód [mg]: 4103
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Pomidor 40g Sałata 10g	Zupa ziemniaczana 350ml (SEL) Gulasz warzywny z soczewicą 200g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Sałatka szwedzka 150g (GOR) Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta słonecznikowa z koperkiem 50g Ogórek zielony 50g	Banan 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2224.25 Białko ogółem [g]: 63.02 Tłuszcz [g]: 69.32 Kw. tł. nasycone [g]: 14.89 Węglowodany ogółem [g]: 327.68 W tym cukry [g]: 84.19 Błonnik pokarmowy [g]: 39.84 Sód [mg]: 4375

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

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-09-20 niedziela	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek typu almette 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Rzodkiewka 30g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Łopatka duszona 100g Sos pieczeniowy 100ml (GLU) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Pomarańcza 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta warzywna 30g (SEL) Szynka gotowana 20g (SOJ) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Ciasto drożdżowe 1 kawałek (JAJ, GLU, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2493.90 Białko ogółem [g]: 84.61 Tłuszcz [g]: 89.42 Kw. tł. nasycone [g]: 33.36 Węglowodany ogółem [g]: 328.11 W tym cukry [g]: 106.95 Błonnik pokarmowy [g]: 28.46 Sód [mg]: 5141
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Serek typu almette 30g (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Filet drobiowy gotowany 100g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Pomarańcza 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Ciasto drożdżowe 1 kawałek (JAJ, GLU, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2516.30 Białko ogółem [g]: 88.59 Tłuszcz [g]: 84.32 Kw. tł. nasycone [g]: 32.34 Węglowodany ogółem [g]: 345.86 W tym cukry [g]: 108.45 Błonnik pokarmowy [g]: 20.49 Sód [mg]: 4862
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Serek typu almette 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Rzodkiewka 30g	Rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, JAJ) Łopatka duszona 100g Sos pieczeniowy 100ml (GLU) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Pomarańcza 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta warzywna 30g (SEL) Szynka gotowana 20g (SOJ) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Kiwi 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 1992.65 Białko ogółem [g]: 78.95 Tłuszcz [g]: 79.50 Kw. tł. nasycone [g]: 28.00 Węglowodany ogółem [g]: 228.96 W tym cukry [g]: 61.32 Błonnik pokarmowy [g]: 30.83 Sód [mg]: 4816
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek typu almette 50g (BIA) Rzodkiewka 30g	Krem z brokułów 350ml (SEL) Risotto warzywne z zielonym groszkiem 350g (SEL) Kompot owocowy 250ml	Pomarańcza 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta warzywna 50g (SEL) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Ciasto drożdżowe 1 kawałek (JAJ, GLU, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2508.90 Białko ogółem [g]: 64.20 Tłuszcz [g]: 81.76 Kw. tł. nasycone [g]: 27.79 Węglowodany ogółem [g]: 372.17 W tym cukry [g]: 116.17 Błonnik pokarmowy [g]: 35.58 Sód [mg]: 4969
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta z fasoli 50g Rzodkiewka 30g	Krem z brokułów 350ml (SEL) Risotto warzywne z zielonym groszkiem 350g (SEL) Kompot owocowy 250ml	Pomarańcza 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta warzywna 50g (SEL) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Jabłko 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2029.80 Białko ogółem [g]: 51.51 Tłuszcz [g]: 58.75 Kw. tł. nasycone [g]: 12.94 Węglowodany ogółem [g]: 317.42 W tym cukry [g]: 96.10 Błonnik pokarmowy [g]: 40.68 Sód [mg]: 4575

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

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-09-21 poniedziałek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Serek homogenizowany 30g (BIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Naleśniki z twarogiem 2szt. (BIA, JAJ, GLU) Mus jabłkowy 100g Surówka z marchwi 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka wieprzowa 30g (SOJ) Ser żółty 20g (BIA) Pomidor 50g	Wafle ryżowe 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2525.30 Białko ogółem [g]: 85.64 Tłuszcz [g]: 75.88 Kw. tł. nasycone [g]: 28.80 Węglowodany ogółem [g]: 367.40 W tym cukry [g]: 120.72 Błonnik pokarmowy [g]: 33.16 Sód [mg]: 3700
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Serek homogenizowany 30g (BIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Krem z marchwi 350ml (GLU, SEL) Makaron z serem 300g (BIA, GLU) Mus jabłkowy 100g Surówka z marchwi 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Wafle ryżowe 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2553.60 Białko ogółem [g]: 81.98 Tłuszcz [g]: 74.69 Kw. tł. nasycone [g]: 25.81 Węglowodany ogółem [g]: 383.80 W tym cukry [g]: 133.85 Błonnik pokarmowy [g]: 29.26 Sód [mg]: 3818
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 80g (GLU) Bułka grahamka 60g (GLU) Margaryna 20g Serek homogenizowany 30g (BIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z twarogiem I warzywami 300g (na wytrawnie) (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka wieprzowa 30g (SOJ) Ser żółty 20g (BIA) Pomidor 50g	Wafle ryżowe z ryżu brązowego 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2170.10 Białko ogółem [g]: 81.97 Tłuszcz [g]: 71.78 Kw. tł. nasycone [g]: 26.57 Węglowodany ogółem [g]: 288.73 W tym cukry [g]: 81.40 Błonnik pokarmowy [g]: 35.53 Sód [mg]: 3574
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z zacierką 350ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Serek homogenizowany 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (BIA, GLU, SEL) Naleśniki z twarogiem 2szt. (BIA, JAJ, GLU) Mus jabłkowy 100g Surówka z marchwi 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 50g	Wafle ryżowe 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2618.80 Białko ogółem [g]: 86.18 Tłuszcz [g]: 82.02 Kw. tł. nasycone [g]: 33.70 Węglowodany ogółem [g]: 377.00 W tym cukry [g]: 121.75 Błonnik pokarmowy [g]: 30.36 Sód [mg]: 3468
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Hummus 50g (ZIA) Ogórek zielony 50g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL) Naleśniki z dżemem 2szt. (GLU) (bez mleka i jajek) Surówka z marchwi 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasztet sojowy 50g (SOJ) Pomidor 50g	Jabłko 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2180.65 Białko ogółem [g]: 51.18 Tłuszcz [g]: 66.23 Kw. tł. nasycone [g]: 14.82 Węglowodany ogółem [g]: 339.15 W tym cukry [g]: 114.01 Błonnik pokarmowy [g]: 34.32 Sód [mg]: 3393

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

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-09-22 wtorek	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy 30g (BIA) Kiełbasa żywiecka 20g (SOJ) Papryka świeża 50g	Zupa jarzynowa 350ml (BIA, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Pomarańcza 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasztet drobiowy pieczony 50g (GLU, JAJ) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Mus owocowy 120g	Wart. energetyczna [kcal]: 2600.00 Białko ogółem [g]: 86.87 Tłuszcz [g]: 88.57 Kw. tł. nasycone [g]: 31.06 Węglowodany ogółem [g]: 353.71 W tym cukry [g]: 104.42 Błonnik pokarmowy [g]: 41.68 Sód [mg]: 5093
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy 30g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa jarzynowa 350ml (BIA, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Pomarańcza 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Mus owocowy 120g	Wart. energetyczna [kcal]: 2327.00 Białko ogółem [g]: 77.20 Tłuszcz [g]: 66.27 Kw. tł. nasycone [g]: 24.45 Węglowodany ogółem [g]: 350.46 W tym cukry [g]: 105.24 Błonnik pokarmowy [g]: 30.28 Sód [mg]: 3987
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy 30g (BIA) Kiełbasa żywiecka 20g (SOJ) Papryka świeża 50g	Zupa jarzynowa 350ml (BIA, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Pomarańcza 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasztet drobiowy pieczony 50g (GLU, JAJ) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Mus owocowy 120g	Wart. energetyczna [kcal]: 2254.80 Białko ogółem [g]: 86.46 Tłuszcz [g]: 86.18 Kw. tł. nasycone [g]: 30.13 Węglowodany ogółem [g]: 271.90 W tym cukry [g]: 75.00 Błonnik pokarmowy [g]: 40.61 Sód [mg]: 5012
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 350ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Serek kanapkowy 50g (BIA) Papryka świeża 50g	Zupa jarzynowa 350ml (BIA, SEL) Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym 350g (GLU) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Pomarańcza 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Mus owocowy 120g	Wart. energetyczna [kcal]: 2535.65 Białko ogółem [g]: 70.24 Tłuszcz [g]: 88.61 Kw. tł. nasycone [g]: 26.37 Węglowodany ogółem [g]: 357.44 W tym cukry [g]: 99.72 Błonnik pokarmowy [g]: 36.97 Sód [mg]: 4574
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Papryka świeża 50g	Zupa jarzynowa 350ml (SEL) Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym 350g (GLU) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Pomarańcza 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta z ciecierzycy 50g Ogórek konserw. 50g (GOR)	Mus owocowy 120g	Wart. energetyczna [kcal]: 2215.90 Białko ogółem [g]: 56.51 Tłuszcz [g]: 74.89 Kw. tł. nasycone [g]: 15.74 Węglowodany ogółem [g]: 319.47 W tym cukry [g]: 97.62 Błonnik pokarmowy [g]: 40.92 Sód [mg]: 4743

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

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-09-23 środa	PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z rzodkiewką 30g (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, SEL) Stek wieprzowy z cebulką 100g (GLU) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g (BIA) Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta rybna z koperkiem 50g (RYB) Ogórek zielony 50g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2324.50 Białko ogółem [g]: 84.43 Tłuszcz [g]: 75.97 Kw. tł. nasycone [g]: 25.10 Węglowodany ogółem [g]: 316.22 W tym cukry [g]: 103.89 Błonnik pokarmowy [g]: 31.05 Sód [mg]: 3824
	ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenny 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Twarożek 50g (BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Marchew gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko pieczone 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenny 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta rybna z koperkiem 50g (RYB) Pomidor b/s 50g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2328.20 Białko ogółem [g]: 90.03 Tłuszcz [g]: 63.70 Kw. tł. nasycone [g]: 23.02 Węglowodany ogółem [g]: 342.00 W tym cukry [g]: 111.81 Błonnik pokarmowy [g]: 25.78 Sód [mg]: 3744
	CUKRZYCOWA	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Jogurt naturalny 150g (BIA) Chleb graham 80g (GLU) Bułka grahamka 60g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z rzodkiewką 30g (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, SEL) Stek wieprzowy z cebulką 100g (GLU) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g (BIA) Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 200ml Chleb graham 140g (GLU) Margaryna 20g Pasta rybna z koperkiem 50g (RYB) Ogórek zielony 50g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2037.10 Białko ogółem [g]: 79.36 Tłuszcz [g]: 70.35 Kw. tł. nasycone [g]: 21.57 Węglowodany ogółem [g]: 257.19 W tym cukry [g]: 79.15 Błonnik pokarmowy [g]: 38.08 Sód [mg]: 3669
	WEGETARIAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Zupa mleczna z ryżem 350ml (BIA) Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Twarożek z rzodkiewką 50g (BIA) Pomidor 50g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (BIA, GLU, SEL) Kaszotto z fasolą i warzywami 350g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Ser biały w plastrach 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2295.50 Białko ogółem [g]: 76.17 Tłuszcz [g]: 63.41 Kw. tł. nasycone [g]: 21.37 Węglowodany ogółem [g]: 346.75 W tym cukry [g]: 106.48 Błonnik pokarmowy [g]: 34.19 Sód [mg]: 3815
	WEGAŃSKA	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Margaryna 20g Pasta słonecznikowa z koperkiem 50g Pomidor 50g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, SEL) Kaszotto z fasolą i warzywami 350g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana 200ml Chleb pszenno-żytni 140g (GLU) Margaryna 20g Hummus 50g (ZIA) Ogórek zielony 50g	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2153.70 Białko ogółem [g]: 55.99 Tłuszcz [g]: 66.01 Kw. tł. nasycone [g]: 14.49 Węglowodany ogółem [g]: 324.56 W tym cukry [g]: 80.22 Błonnik pokarmowy [g]: 38.51 Sód [mg]: 3894

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

Jadłospis przygotowany przez catering Food4Med